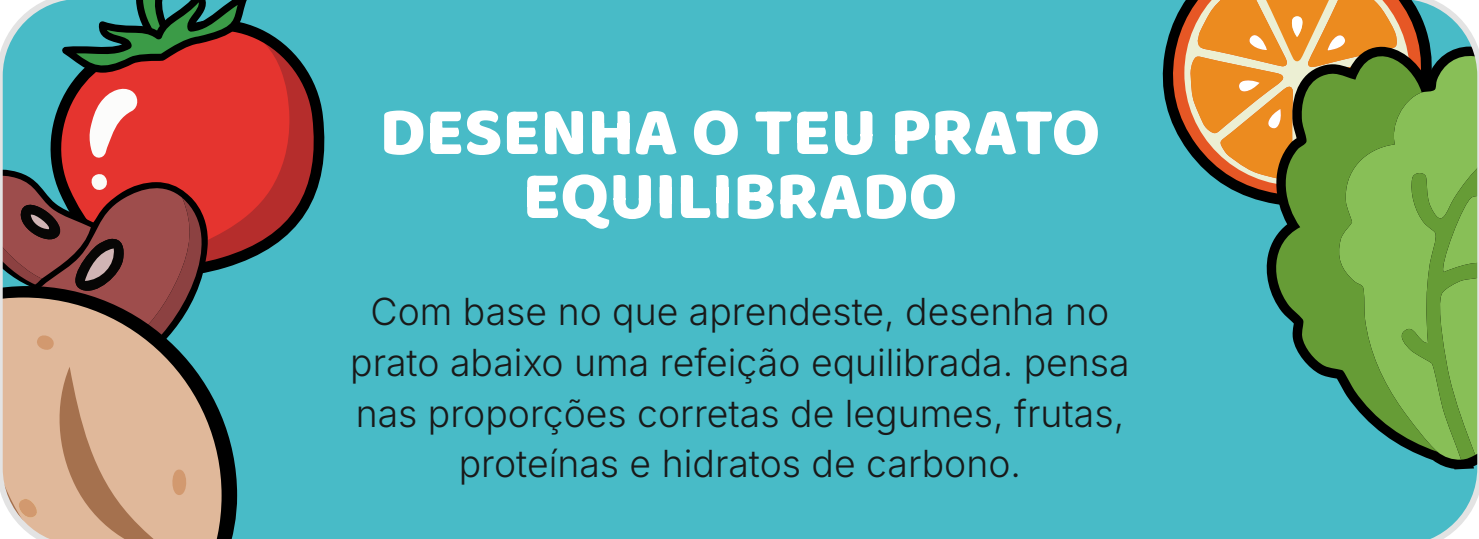




DESENHA O TEU PRATO EQUILIBRADO

Com base no que aprendeste, desenha no prato abaixo uma refeição equilibrada. pensa nas proporções corretas de legumes, frutas, proteínas e hidratos de carbono.

Podes usar cores e colocar etiquetas se quiseres. Tenta que se pareça o mais possível com uma refeição saudável real.

O MEU PRATO EQUILIBRADO

