

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

