

# # VOLTANDO A SER CRIANÇA

## com a Abertta Saúde

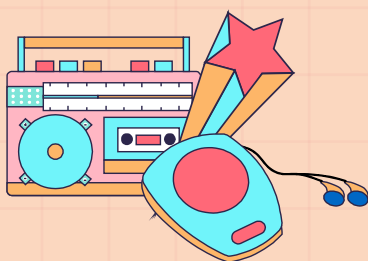
Nada melhor do que se divertir relembrando a infância e criando novas memórias. Para tornar esse mês do seu aniversário (que também é o mês das crianças) ainda mais marcante preparamos algumas atividades pra você voltar a ser criança. Convide seus filhos, sobrinhos ou afilhados para dividir esse momento com você e torná-lo ainda mais especial!

**PLAYLIST SPOTIFY**

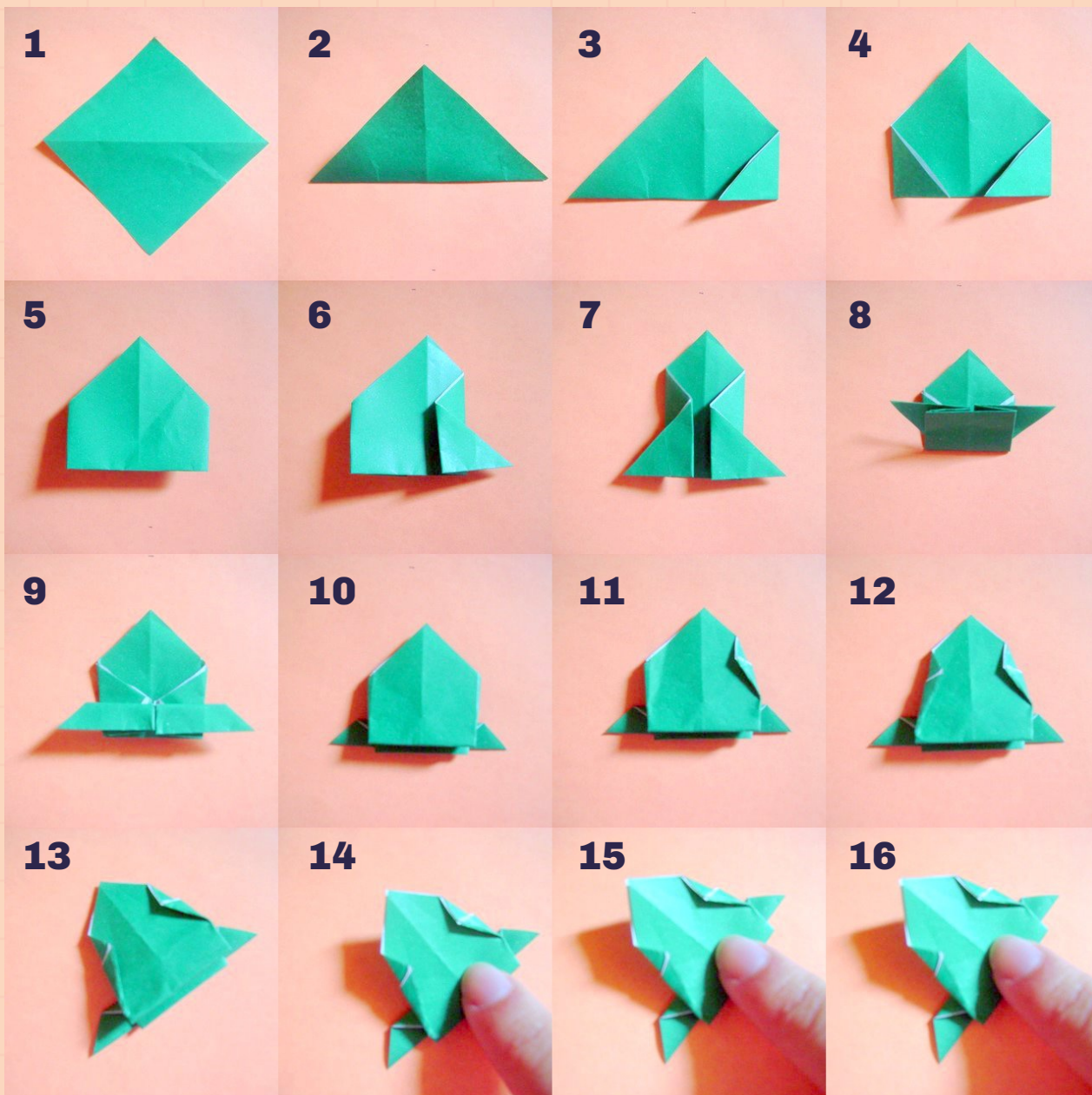
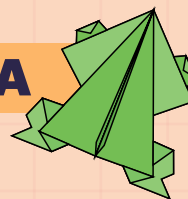


**Confira!**

**Clique aqui** ou escaneie o QR Code ao lado para ouvir a playlist que a Abertta Saúde preparou especialmente para você relembrar os bons tempos e voltar a ser



**SAPINHO DE DOBRADURA**  
passo a passo

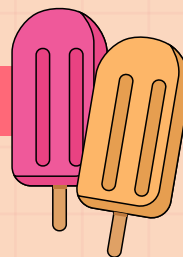


Para um passo a passo mais detalhado **clique aqui** ou escaneie o QR Code ao lado para assistir ao vídeo.



## PICOLÉ SAUDÁVEL

### receitas



### Picolé de melancia e morango

**Ingredientes:**

- 1 fatia grande de melancia sem sementes
- 10 morangos
- 100 ml de água de coco
- suco de 1 limão



**Modo de Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Distribua o preparo em formas para picolé e leve ao congelador por 2 horas. Espete os palitos de sorvete e leve de volta ao freezer. Desenforme os picolés e os sirva quando estiverem prontos.

### Picolé de iogurte e morango

**Ingredientes:**

- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de mel
- Morangos picados



**Modo de Preparo:**

Misture o iogurte natural com o mel e acrescente os morangos picados ou mirtilo. Coloque em forminhas para picolé. Leve ao congelador por 3h. Desenforme os picolés e os sirva quando estiverem prontos.

