

A Cozinha da Lulu Lulu's Kitchen

Medidas na Cozinha Kitchen Measures

Aprende as medidas mais usadas nas receitas!
Learn the most common recipe measures!



Colher de sopa
Tablespoon



1 tbsp
= 15 ml

Colher de chá
Teaspoon



1 tsp
= 5 ml

Meia colher
de chá
Half teaspoon



1/2 tsp
= 2,5 ml

Um quarto
de colher de chá
Quarter teaspoon



1/4 tsp
= 1,25 ml



Sabias que 1 colher de sopa
= 3 colheres de chá?

Did you know 1 tablespoon
= 3 teaspoons?



tbsp (ou Tbs) = tablespoon | tsp = teaspoon



Usa colheres medidas, não talheres comuns.
Use measuring spoons, not ordinary cutlery.



A Cozinha da Lulu Lulu's Kitchen

A Primeira Receita da Chef Lulu Chef Lulu's First Recipe

Hoje a Chef Lulu vai preparar uma sobremesa simples e deliciosa. A Ninja está pronta para ajudar!

Today Chef Lulu is making a simple and delicious dessert.
Ninja is ready to help!



Ingredientes / Ingredients

- 4 colheres de sopa de iogurte natural 4 tbsp plain yoghurt
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia 2 tbsp rolled oats
- 1/2 banana 1/2 banana
- 1/4 colher de chá de canela 1/4 tsp cinnamon
- Morangos para decorar Strawberries to decorate



Preparação / Method

- 1** Coloca o iogurte numa taça.
Put the yoghurt in a bowl.



- 2** Junta os flocos de aveia.
Add the oats.



- 3** Esmaga a banana e mistura.
Mash the banana and mix.

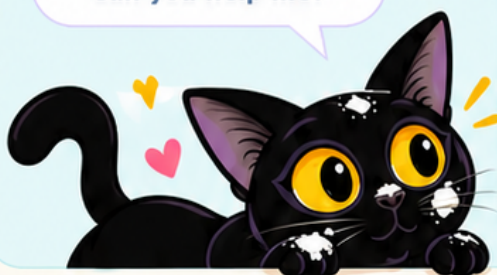


- 4** Polvilha com canela e decora com morangos.
Sprinkle with cinnamon and decorate with strawberries.



Desafio da Ninja / Ninja's Challenge

Consegues ajudar-me?
Can you help me?



Liga as palavras! / Match the words!

Português (PT)

Iogurte
Aveia
Canela
Morangos

English (UK)

Strawberries
Cinnamon
Yoghurt
Oats