

**SALADA DE FRUTAS REFRESCANTE (ALESSANDRA MELO)** 2 porções**INGREDIENTES**

- 6 unidades grandes de morango [120 g]
- 2 unidades de banana nanica crua [200 g]
- 1 unidade pequena, espada de manga [60 g]
- 1 fatia média de abacaxi [75 g]
- 1 unidade média de maçã [130 g]
- 1 fatia de mamão Papaia cru [170 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 2 gramas de limão
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as frutas, coloque-as em uma tigela grande e leve à geladeira para gelar. Em uma tigela, misture o iogurte, as raspas de limão, reserve na geladeira. No momento de servir, regue as frutas com o Molho de iogurte.
- 2º Obs: do limão só será utilizado as raspas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [437 g]	% DDR
ENERGIA	60 kcal	262 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	14 g	60 g	20 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	7 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	9 mg	40 mg	2 %