



## SALADA DE FRUTA PLENA COM COLÁGENO (ALESSANDRA MELO)

 6 porções

### INGREDIENTES

- 4 fatias médias de melão (360 g)
- 1 unidade de mamão Papaia cru (300 g)
- 1 manga Palmer (220 g)
- 2 unidades médias de kiwi cru (152 g)
- 12 unidades pequenas de morango (84 g)
- 200 gramas de suco de laranja
- Salpique 1 c (sopa) de semente de chia na hora de servir
- Acrescentar na hora de consumir 1 c (sopa) de COLÁGENO sabor neutro (10g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique as frutas da forma que preferir. Eu gosto de picar em cubos pequenos. Misture o suco de laranja (200ml) com 100ml de água (esse será o caldinho da salada de fruta)
- 2º Pique as frutas da forma que preferir. Eu gosto de picar em cubos pequenos. Misture o suco de laranja (200ml) com 100ml de água (esse será o caldinho da salada de fruta). Na hora de consumir salpique 1 c (sopa) de semente de chia.
- 3º IMPORTANTE: Na hora de consumir acrescente o colágeno

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (224 g)	% DDR
ENERGIA	72 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	15 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	15 mg	33 mg	1 %