



SALADA DE FRUTAS ASSADAS

INGREDIENTES

- 3 fatias pequenas de abacaxi (150 g)
- 1 unidade pequena, de manga picada (60 g)
- 2 unidades médias de maçãs picadas em cubo médio (304 g)
- 2 gramas de condimento, canela, pó [1 pitada]
- 1 colher de sopa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Disponha as frutas picadas (tente picar com tamanhos parecidos) em uma assadeira coberta com papel manteiga.
- 2º Salpique a canela em pó e o mel por cima das frutas.
- 3º Asse por cerca de 20 minutos em fogo baixo.
- 4º Retire do forno, misture as frutas e sirva ainda morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	1 mg	0 %