



SALADA DE FRUTAS COMPLETA

 1 Taça

INGREDIENTES

- 2 espadas pequenas de manga Palmer crua [120 g]
- 1 unidade média de maçã Fuji com casca crua [130 g]
- 5 unidades grandes de morango [100 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 fatias pequenas de mamão [200 g]
- 1 cacho pequeno de uva [170 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de semente de chia [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Cortar todas as frutas, mistura-las em um recipiente, adicionar a aveia/chia/linhaça e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA [760 g]	% DDR
ENERGIA	64 kcal	486 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	16 g	118 g	39 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	9 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	15 g	59 %
SÓDIO	2 mg	14 mg	1 %