

**SALADA DE FRUTAS REFRESCANTE 1** 2 porções**INGREDIENTES**

- 6 unidades grandes de morango (120 g)
- 1 fatia média de abacaxi (75 g)
- 1 unidade média de maçã (130 g)
- 2 gramas de limão

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, o mel e 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 (159 g)	% DDR
ENERGIA	47 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %