



SALADINHA DE FRUTAS (CÓPIA)

Mix de Frutas

 30 minutos

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 5 unidades pequenas de uva Itália crua [20 g]
- 60 gramas de mamão **ou** 1 espada pequena de manga Palmer crua [60 g]
- 4 unidades grandes de morango [80 g]
- 1 unidade média de kiwi cru [76 g] **ou** 1 colher de sopa cheia picada de abacate [45 g]
- 5 gomos médios de tangerina [50 g] **ou** 1 unidade pequena de laranja pêra crua [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as frutas em pedaços
- 2º Retire a película da laranja ou tangerina, corte os gomos em pedaços. Acrescente o próprio suco da fruta na salada!
- 3º Sirva-se imediatamente.
- 4º Misture-as bem para ficar colorida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %