



## SALADA DE FRUTAS

Consuma quantidade total das porções das frutas descritas abaixo

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 unidade pequena de laranja [90 g] ou 1 unidade média de kiwi [76 g] ou 1 fatia pequena de mamão [100 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Corte todas as frutas em cubos.

2º Misture e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [234 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 64 kcal   | 150 kcal           | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 17 g      | 39 g               | 13 %  |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 2 g                | 2 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 17 %  |
| SÓDIO              | 1 mg      | 2 mg               | 0 %   |