

**SALADA DE FRUTAS RICA EM FIBRAS** 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 cheia de aveia em flocos (15 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de semente de chia (15 g) **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 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 %