

Saladinha de Frutas

Mix de Frutas

🕒 Preparação 30 minutos 🕒 Total 30 minutos 0.8 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)

ou

5 unidades pequenas de uva Itália crua (20 g)

ou

60 gramas de mamão

ou

1 espada pequena de manga Palmer crua (60 g)

ou

4 unidades grandes de morango (80 g)

ou

1 unidade média de kiwi cru (76 g)

ou

1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)

ou

5 gomos médios de tangerina (50 g)

ou

1 unidade pequena de laranja pêra crua (90 g)

Método de preparo

1

Corte as frutas em pedaços

2

Retire a película da laranja ou tangerina, corte os gomos em pedaços. Acrescente o próprio suco da fruta na salada!

3

Sirva-se imediatamente.

4

Misture-as bem para ficar colorida.