

SALADA DE FRUTAS

5 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua (118 g)
- 1 fatia media de mamão (170 g)
- 3 unidades grande de uvas (36 g)
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 unidade pequena, espada de manga (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar todas as frutas e misturar em uma vasilha, é possível separar em potes pequenos de vidro, para levar com voce para sua rotina de trabalho.
- 2º Adicionar canela em pó, aveia, linhaça ou quinoa se preferir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (451 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	14 g	65 g	22 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	35 %
SÓDIO	2 mg	11 mg	0 %