

**SALADINHA DE FRUTAS**

Mix de Frutas

 30 minutos 30 minutos 0.8 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g] **ou** 5 unidades pequenas de uva Itália crua [20 g]
- 1 espada pequena de manga Palmer crua [60 g] **ou** 60 gramas de mamão
- 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]
- 1 unidade pequena de laranja pêra crua [90 g] **ou** 5 gomos médios de tangerina [50 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 [250 g]	% DDR
ENERGIA	63 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	15 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %