



SALADINHA DE FRUTAS COM IOGURTE NATURAL E FARINHA DE CASTANHAS

Mix de Frutas

 30 minutos

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 5 unidades pequenas de uva Itália crua [20 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g]
- 60 gramas de mamão **ou** 1 espada pequena de manga Palmer crua [60 g]
- 4 unidades grandes de morango [80 g]
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate [45 g] **ou** 1 unidade média de kiwi cru [76 g]
- 5 gomos médios de tangerina [50 g] **ou** 1 unidade pequena de laranja pêra crua [90 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g] **ou** 1 unidade pequena de iogurte desnatado [140 g] **ou** 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura [170 g]
- 1 colher de sopa de farinha Mix de Castanhas [oleaginosas] [20 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 Acrescente o iogurte nas frutas, misturando bem.
- 4º Adicione a farinha de castanha por cima da salada de frutas.
- 5º Sirva-se imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	17 mg	34 mg	1 %