



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Espetada de Fruta

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 1 banana
- 1 maçã
- 1 rodela de abacaxi (ou ananás)
- gomos de laranja q.b.
- 1 kiwi
- bagos de uva q.b.
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 154,2 kcal | 8%*  |
| Proteínas           | 3,9 g      | 8%*  |
| Lípidos             | 2,0 g      | 3%*  |
| Hidratos de Carbono | 30,8 g     | 12%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Lave muito bem a maçã e a laranja e corte-a aos pedacinhos.
- 2 Corte a banana e o ananás em rodela e o kiwi em pedaços pequenos.
- 3 Lave as uvas e coloque-as no espeto.
- 4 Deite o iogurte numa tigela.
- 5 Espete os pedaços de fruta no espeto até este ficar cheio.
- 6 Finalmente mergulhe a espetada no prato com iogurte, segurando-a pelas pontas.