

Para mamãs e bebés | Sobremesas

Salada de Frutas Aromática

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 kiwis
3 c. de sopa de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
2 bananas
6 fatias de ananás em calda
200 ml de leite evaporado
1 c. de chá cheia de canela
1 pitada de pimenta da jamaica

Informação nutricional

Energia	164,0 kcal	8%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	26,5 g	10%*

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

Preparação

1. Mistura o leite condensado e o leite evaporado com as especiarias numa taça.
2. Fatia as bananas. Descasca e fatia os kiwis e corta em pedaços o ananás.
3. Mistura as frutas com o molho de leite e especiarias.
4. Leva a arrefecer por 30 minutos.
5. Sugestão: junta um pouco de menta picada ou raspa de limão para um sabor extra.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.