

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Salada de Fruta Fresca com Iogurte

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 romã
1 laranja
1 pêssego
1 Kiwi
1 manga
1 mamão (papaia)
gotas de limão q.b.
1 iogurte LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	139,5 kcal	7%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	1,4 g	2%*
Hidratos de Carbono	29,1 g	11%*

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

Preparação

1. Retire a casca à fruta e corte-a em cubos.
2. Retire as sementes da romã e junte à salada.
3. Deite tudo numa saladeira, coloque as gotas de limão e o iogurte natural por cima.
4. Sirva em pequenas taças.