

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Salada de Frutas com Especiarias

10 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

180 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
320 g de bananas
200 g de kiwis
raíz de gengibre
1 limão
1 vagem de baunilha
1 c. de chá de canela
140 g de morangos
200 g de ananás
rum q.b.

Informação nutricional

Energia	119,7 kcal	6%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	22,2 g	9%*

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

Preparação

1. Lave os morangos e corte-os em quartos. Descasque as restantes frutas corte-as em cubos e a banana em fatias.
2. Misture o Leite Condensado Nestlé Tradicional com o sumo de limão e um pouco de rum.
3. Rale o gengibre e raspe o interior da vagem de baunilha. Adicione as especiarias, um pouco de casca de limão ralada e misture bem.
4. Misture o creme com a fruta e deixe no frigorifico um pouco.
5. Polvilhe com um pouco de pó de canela e sirva