



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

|                            |            |     |
|----------------------------|------------|-----|
| <b>Energia</b>             | 119,7 kcal | 6%* |
| <b>Proteínas</b>           | 2,4 g      | 5%* |
| <b>Lípidos</b>             | 2,0 g      | 3%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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 frigorífico um pouco.
- 5 Polvilhe com um pouco de pó de canela e sirva

