

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Salada de Fruta com Iogurte e Cereais FITNESS

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

100 g de uvas
100 g de manga
100 g de pêssego
100 g de morangos
4 copos de Iogurte LONGA VIDA Natural
0 cereais FITNESS q.b.

Informação nutricional

Energia	118,1 kcal	6%*
Proteínas	5,3 g	11%*
Lípidos	2,9 g	4%*
Hidratos de Carbono	17,6 g	7%*

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

Preparação

1. Lave e corte a fruta em cubinhos de cerca 0,5mm, com excepção dos morangos.
2. Misture a fruta com os Iogurtes.
3. No topo de cada tacinha coloque cereais FITNESS a gosto.
4. Sirva frio.