



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Salada de Fruta com logurte e Cereais FITNESS

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

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

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	118,1 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	5,3 g	11%*
<b>Lípidos</b>	2,9 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 logurtes.
- 3 No topo de cada tacinha coloque cereais FITNESS a gosto.
- 4 Sirva frio.