



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Salada de Fruta Fresca com Iogurte

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 romã
- 1 laranja
- 1 pêsego
- 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.