

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Espetada de Fruta

10 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 banana
1 maçã
1 rodela de abacaxi (ou ananás)
gomos de laranja q.b.
1 kiwi
bagos de uva q.b.
1 iogurte LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	154,2 kcal	8%*
Proteínas	3,9 g	8%*
Lípidos	2,0 g	3%*
Hidratos de Carbono	30,8 g	12%*

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

Preparação

1. Lave muito bem a maçã e a laranja e corte-a aos pedacinhos.
2. Corte a banana e o ananás em rodelas e o kiwi em pedaços pequenos.
3. Lave as uvas e coloque-as no espeto.
4. Deite o iogurte numa tigela.
5. Espete os pedaços de fruta no espeto até este ficar cheio.
6. Finalmente mergulhe a espetada no prato com iogurte, segurando-a pelas pontas.