

Sobremesas | Sobremesas com Fruta

Salada de Frutos com Iogurte

15 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

200 g de morangos
200 g de framboesas
200 g de amoras
200 g de uvas
2 0 pêssegos maduros
100 g de açúcar
1,5 dl de água
1 raminho de hortelã
2 dl de iogurte LONGA VIDA Natural
0 1 carambola para decorar

Informação nutricional

Energia	156,4 kcal	8%*
Proteínas	2,6 g	5%*
Lípidos	1,5 g	2%*
Hidratos de Carbono	33,6 g	13%*

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

Preparação

1. Lave bem os morangos e seque-os.
2. Tire-lhes o pé e corte-os em quartos, se forem grandes.
3. Lave as framboesas e as amoras e seque-as.
4. Abra ao meio o bagos de uva, depois de bem lavados e secos, e retire-lhes as grainhas.

5 Descasque os pêssegos.

6 Abra-os ao meio, descaroce-os e corte-os em lâminas.

7 Coloque os frutos na saladeira.

8 Numa tigela, ponha o iogurte e bata-o com a vara de arames.

9 Leve o açúcar ao lume, num tacho, com a água e a hortelã.

10 Deixe o açúcar dissolver e a calda levantar fervura.

11 Espevite o lume e deixe ferver por cinco minutos.

12 Findo esse tempo, retire do lume, tire o raminho de hortelã e deixe arrefecer.

13 Junte a calda de açúcar ao iogurte, mexendo bem.

14 Deite este molho na salada, no momento de servir.

15 Decore com a carambola cortada em fatias finas.

16 Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.