



Para mamãs e bebés

Sobremesas

Salada de Frutas Aromática

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

- 4 kiwis
- 3 c. de sopa de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 2 bananas
- 6 fatias de ananás em calda
- 200 ml de leite evaporado
- 1 c. de chá cheia de canela
- 1 pitada de pimenta da jamaica

Informação nutricional

Energia	164,0 kcal	8%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	26,5 g	10%*

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

Preparação

- 1 Mistura o leite condensado e o leite evaporado com as especiarias numa taça.
- 2 Fatia as bananas. Descasca e fatia os kiwis e corta em pedaços o ananás.
- 3 Mistura as frutas com o molho de leite e especiarias.
- 4 Leva a arrefecer por 30 minutos.
- 5 Sugestão: junta um pouco de menta picada ou raspa de limão para um sabor extra.
- 6 A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.