

COZINHA CRIATIVA

VOCÊ TEM FRUTAS SOBRANDO EM CASA? QUE TAL FAZER UMA SABOROSA SALADA DE FRUTAS?



SALADA DE FRUTAS ARCO-ÍRIS



Escrito por Maria Márcia de Jesus

Nos dias de calor, é bem comum comer alimentos leves e refrescantes. Uma salada de frutas é uma escolha perfeita para esses dias quentes! Além de prática e rápida, você pode comer como sobremesa, oferecer como lanche em um encontro entre amigos, ou ainda fazer um piquenique delicioso em um parque. Então venha aprender a preparar essa gostosura que vai ajudar a espantar esse calorão de um jeito bem prático, fácil e saudável.

INGREDIENTES



1 Maçã



1 Banana



1 Laranja



1 xícara de uva sem sementes



1 manga ou 1 mamão



Folhas de hortelã (para dar um frescor)



Mel a gosto (se você gostar de um docinho mais natural);



Suco de 1 limão (para dar um toque cítrico e não deixar que as frutas escureçam)

MODO DE PREPARO



1

Lave bem todas as frutas, viu! Nada de preguiça, que saúde vem em primeiro lugar;



2

Corte a maçã, a banana e a manga em cubinhos;



3

Descasque a laranja e separe em gomos, tire aquela pelezinha branca pra não amargar;



4



5



6

Junte todas as frutas numa tigela e regue com o suco de limão. Se preferir derrame um pouquinho de mel por cima;



7



8



9

Acrescente a hortelã picadinha por cima para decorar e dar um gostinho especial;



10

Leve para a geladeira para gelar, depois é só servir e saborear.

Dicas

Para melhor aproveitamento utilize frutas da estação.

Corte a maçã e a banana por último para elas não escurecerem enquanto corta as outras frutas.



AGORA É SÓ APROVEITAR E BOM APETITE!