SALADA DE FRUTAS COM SEMENTE DE CHIA

INGREDIENTES

2 maçãs sem casca

2 peras sem casca

2 kiwis sem casca

2 bananas picadas

2 colheres de açúcar mascavo

4 colheres de semente de chia

2 xícaras de água

1 litro de suco de uva integral

1 limão

MODO DE PREPARO

Selecione as frutas, descasque-as e corte-as em cubinhos.

Em seguida, coloque-as em um refratário e regue com limão, reservando em seguida.

Ferva 2 xícaras de água, acrescente a semente de chia, mexa e deixe de molho por 10 minutos.

Após esse tempo, coe a semente de chia, deixando escorrer toda a água.

Em seguida, coloque a chia junto das frutas.

Acrescente as 2 colheres de açúcar mascavo e o suco de uva integral, misture bem e leve à geladeira, deixando esfriar por 1 hora.

Passado o tempo, delicie-se e bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14681-salada-de-frutas-com-semente-de-chia.html