

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!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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