

SALADA DE FRUTAS SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 tangerinas
- 12 uvinhas verdes (opcional a quantidade)
- 1/4 da manga em cubinhos
- 1/2 laranja
- 1 saquinho de flocos de aveia da nestlé

MODO DE PREPARO

Pegar 4 taças bem bonitas e pegar as colheres, deixar separado.

Pegar as frutas e cortar em cubinhos (menos a laranja).

Quando terminar de cortar as frutas em cubinhos colocar misturada em cada taça e depois espremer a 1/2 laranja e derramar um pouquinho de suco em cada taça para hidratar.

Depois de terminar coloque um pouco de floco de aveia em cada taça para dar o sabor!

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44756-salada-de-frutas-saudavel.html>