



Salada de Frutas Refrescante com Granola e Mel

Ingredientes (para 2 pessoas):

2 Bananas médias
2 Tangerinas médias
4 colheres de sopa de Granola
2 colheres de sopa de Mel

Modo de Preparo:

Descasque as bananas e as tangerinas.

Corte as bananas em rodela de aproximadamente 1 cm de espessura.

Separe os gomos das tangerinas. Se preferir, corte os gomos ao meio para pedaços menores, facilitando o consumo.

Em duas tigelas individuais ou em uma tigela maior, distribua as rodela de banana e os gomos de tangerina de forma equilibrada.

Polvilhe a granola sobre as frutas em cada tigela ou na tigela maior.

Regue generosamente com o mel por cima da granola e das frutas.

Sirva imediatamente para um lanche ou café da manhã rápido e nutritivo.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

Não se aplica

Serve

Serve 2 pessoas

Dieta

Sem lactose

Dica

Para uma experiência ainda mais refrescante, você pode gelar as frutas por alguns minutos antes de montar a salada. Se desejar um toque extra de acidez, esprema um pouco do suco de uma tangerina sobre as frutas antes de adicionar a granola e o mel.