



## 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 rodelas 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 rodelas 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.*