

Salada de Frutas Tropical



A salada de frutas é uma excelente refeição, principalmente para os dias mais quentes. Vamos a uma receita bastante nutritiva e saudável!

Ingredientes

- 1 manga madura, descascada e cortada em cubos;
- 1 abacaxi pequeno, descascado e cortado em pedaços;
- 1 melão pequeno, descascado e cortado em cubos;
- 1 kiwi, descascado e fatiado;
- 1 xícara de morangos, lavados e cortados ao meio;
- 1 banana, cortada em rodela;
- 1 laranja, descascada e cortada em gomos;
- Suco de 1 limão;
- Folhas de hortelã fresca para decorar (opcional).

Preparo



Preparando as Frutas:

Lave e descasque as frutas conforme necessário, retirando cascas e sementes.

Corte as frutas em pedaços ou fatias, dependendo da fruta.

Misturando as Frutas:

Em uma tigela grande, combine todas as frutas cortadas.

Regando com Suco de Limão:

Esprema o suco de limão sobre as frutas. Isso ajudará a realçar os sabores e a manter as frutas frescas.

Uma outra opção é regar com suco de laranja, é uma outra opção caso não queira que fique com um sabor muito azedo.

A laranja é uma opção melhor visto que o limão fica amargo em pouco tempo. Neste caso de colocar o limão a salada de frutas deve ser consumida por completo logo após fazer senão ficará com um sabor ruim.

Misturando Delicadamente:

Com cuidado, misture suavemente as frutas para combinar os sabores e o suco de limão.

Decorando e Servindo:

Se desejar, enfeite a salada com algumas folhas de hortelã fresca para dar um toque de cor e aroma.

Sirva imediatamente como sobremesa refrescante ou lanche saudável.

Essa salada de frutas é uma opção deliciosa para saborear as cores e os sabores da estação. Além de ser nutritiva, é uma ótima maneira de desfrutar da variedade de frutas disponíveis. Experimente também adicionar outras frutas de sua preferência, como framboesas, amoras ou pêssegos. Bom apetite!

[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)