Salada de frutas no pote com iogurte

Ingredients

2 unidades de laranja pera

250 gramas de uva

1 unidade de abacaxi pérola (550 gramas)

1 unidade de mamão formosa (750 gramas)

200 gramas de morango

2 unidades de kiwi

1 unidade de manga tommy (600 gramas)

3 unidades de banana prata

1 unidade de maçã fuji (230 gramas)

360 gramas de Iogurte natural (um pouco mais de dois potes)

Preparo

Reúna os ingredientes para fazer uma deliciosa salada de frutas no pote com iogurte, ideal para refrescar os dias quentes ou fazer uma renda extra;

Lave, higienize e seque todas as frutas. Primeiramente, corte a laranja e esprema até obter o suco da fruta. Utilize uma peneira para coar as sementes;

Depois, descasque o abacaxi e retire todas as pontinhas da casca que ficam mais internas. Corte a fruta ao meio e retire o miolo (parte durinha);

Retire a casca da manga, corte a fruta em tiras e, em seguida, em cubinhos. Corte o mamão, retire a casca e as sementes. Corte em cubinhos. Faça o mesmo processo com o kiwi;

Descasque e corte as maçãs ao meio duas vezes até formar 4 pedaços. Retire as sementes e faça 4 cortes em tiras. Vire a fruta e fatie em cubinhos. Coloque em uma tigela e adicione uma colher de suco de laranja a cada metade da fruta cortada;

Retire a casca da banana e faça 2 cortes verticais formando 4 tiras. Fatie em cubinhos, coloque em uma tigela e adicione o suco de laranja;

Em um copo bolha de 250 ml, despeje o iogurte natural até completar cerca de 1-2 dedos;

Faça uma camada de bananas e outra de mamão;

Depois, complete com as uvas, a maçã, o abacaxi, o kiwi e a manga. Finalize com granola e morangos picados;

Sirva a salada de frutas no pote com iogurte ou venda para complementar a renda. Bom apetite!