

FRUTA DO MÊS

Quiwi

FEVEREIRO

	S	T	Q	Q	S	S	D
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Chef AdRA recomenda:

Taças de quiwi



Tempo de preparo
10 MIN

Dificuldade
FÁCIL

Ingredientes (4 taças):

6 quivis maduros

400 g iogurte natural ou grego 4
colheres de sopa de mel

30 g amêndoas laminada (opcional)

Hortelã q.b.

1. Descasca e corta os quivis em cubos ou rodela;
2. Divide o iogurte por 4 taças;
3. Coloca o quiwi por cima, rega com mel e polvilha com amêndoas;
4. Decora com hortelã e está pronto a servir.

ótimo para a
imunidade

melhora a
digestão

regula a
pressão arterial

