



FIGO COM NOZES

INGREDIENTES:

½ xícara (chá) de suco de laranja
3 colheres (sopa) de suco limão
2 caixas de figos frescos cortados em rodelas
10 nozes picadas grosseiramente
2 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar
Adoçante dietético a gosto

PREPARO:

Em um recipiente misture o suco de laranja, o suco de limão e o adoçante. Regue os figos com o suco de frutas e leve à geladeira por trinta minutos.

Disponha os figos em taças de vidro. Regue-os com o suco em que ficaram de molho e salpique com nozes e o coco. Sirva gelado.

81 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.