


# LIMÃO RECHEADO COM REQUEIJÃO E FRUTA



 Dose: 3 Pessoas

 Preparação: 30 Minutos

 Custo: Baixo

## Lista de Ingredientes:

Limão (300 g)  
Requeijão 8% de proteína (125 g)  
Ananás (60 g)  
Kiwi (60 g)  
Laranja (60 g)  
Mel (15 g)  
Folha de Menta q.b.  
Canela em Pó q.b.



\*Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

### Valores Nutricionais Médios por 100g de Produto:

Valor energético: 81 kcal / 339 kj	Hidratos de carbono: 7,68 g	Lípidos: 3,29 g
Proteínas: 2,71 g	Sal: 0,26 g	dos quais Açúcares: 7,68 g
		dos quais Saturados: 1,71 g

### Alergénios



Contém: Glúten, Ovo, Leite

## Modo de Preparação:

- 1 - Descasque as frutas e corte-as em pequenos pedaços;
- 2 - Numa tigela à parte esfarele o requeijão e adicione a canela em pó. Misture cuidadosamente;
- 3 - Lave os limões, corte-os em metades e retire-lhes a polpa;
- 4 - Junte 1/2 da polpa dos limões ao requeijão;
- 5 - Recheie as metades do limão com o preparado anterior e com a fruta;
- 6 - Decore com as folhas de menta e o mel;
- 7 - Sirva fresco.