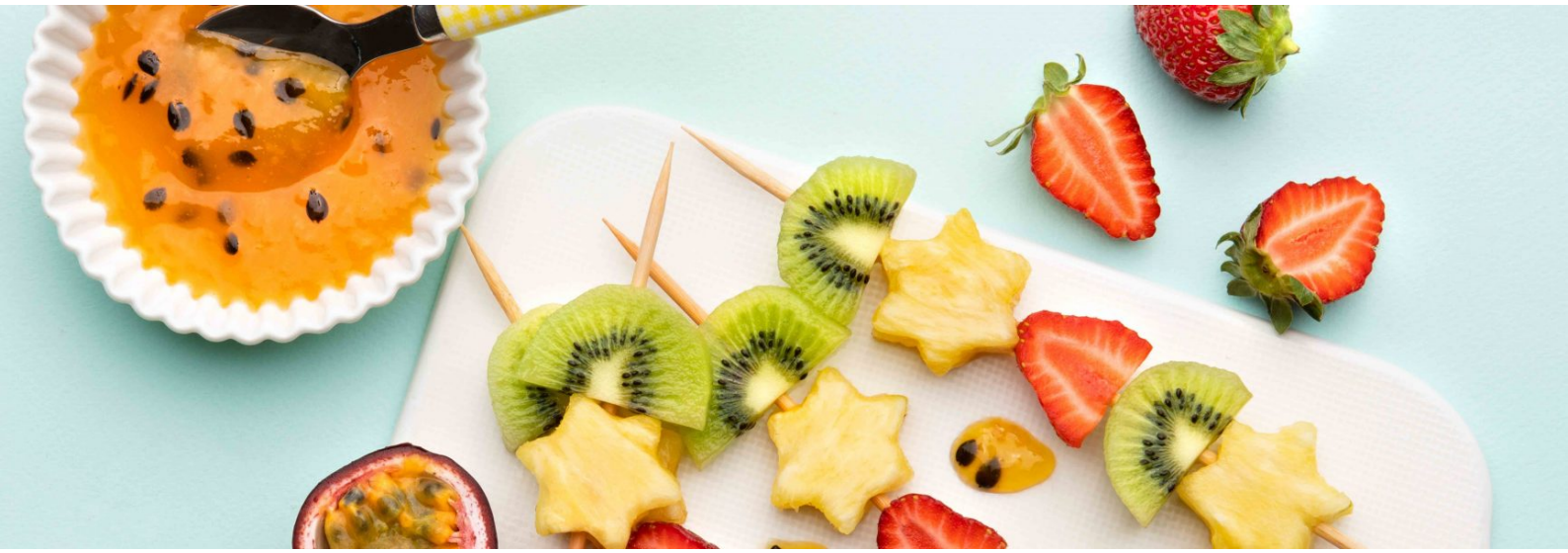
Espetadinhas de fruta com calda de maracujá



A fruta não costuma estar entre as escolhas favoritas das crianças no que toca a lanches ou sobremesas. E cabe aos pais incentivar o consumo destes alimentos ricos em vitaminas e nutrientes.

Para o ajudar nesta tarefa, trazemos-lhe uma forma divertida de servir fruta aos mais novos: em forma de espetadinhas! E para acompanhar, uma deliciosa calda de maracujá. Garantimos que os mais novos não vão resistir. Vamos a isso?

Ingredientes (6 doses)

6 morangos

Meio ananás

2 kiwis

6 maracujás

2 colheres de sopa de mel

Preparação:

Comece por lavar e descascar a fruta. De seguida, com cortadores pequenos ou com a ajuda de uma faca, corte a fruta em pedaços.

Disponha a fruta em pauzinhos de espetada e reserve. Neste passo, poderá pedir a ajuda dos mais novos, que poderão espetar os pedacinhos de fruta

com a sua supervisão.

Num tacho pequeno, coloque a polpa do maracujá e o mel, e deixe cozinhar lentamente até obter uma calda.

Use a calda para cobrir as espetadas ou para mergulhar as espetadas na mesma.

Informação Nutricional (por 100g):

71 kcal

14g Hidratos de Carbono

0g Gordura

1g Proteína

2g Fibra

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.