

Frutas Picadas e Acompanhamentos Saudáveis

Uvas sem caroço

Morangos limpos e lavados

Banana descascada e cortada em rodelinhas

Kiwi cortado em rodela largas

Acompanhamentos à parte

iogurte natural

Mel

Granola

Colocar tudo em recipientes separados e deixar para que a criança se sirva do que gosta mais

ou de todas as frutas podendo montar uma salada de frutas bem nutritiva.