Dzień dobry.

Dzisiaj proponuję samodzielne zrobienie sałatki owocowej. Można ją zrobić ze wszystkich owoców, jakie mamy w domu. Pamiętajcie, że owoce przed zjedzeniem zawsze należy umyć. Wystarczy pokroić w kostkę np. jabłko, gruszkę, banana i kiwi, można dodać kilka winogron czy cząstki pomarańczy. Wszystko trzeba wymieszać i sałatka gotowa. W zależności od upodobań można dodać jogurt, najlepiej naturalny (bo nie zawiera cukru). Taka sałatka jest zdrowa i może zastąpić słodkie i niezdrowe przekąski.

Ja proponuję taki przepis:

Składniki:

* ananas (może być z puszki)
* banan
* brzoskwinia
* mandarynka
* sok z cytryny
* jogurt naturalny.

Sposób przygotowania:

Owoce dokładnie myjemy. Banana i mandarynkę obieramy. Wszystkie owoce kroimy w kostkę. Przekładamy do jednej miski. Potem dodajemy jogurt naturalny i wyciśnięty sok z jednej cytryny. Wszystko razem dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki na 30 minut. Jeśli sałatka jest zbyt kwaśna , można dodać trochę miodu.

Życzę smacznego i wszystkich pozdrawiam!

Katarzyna Ottawa