

Sałatka owocowa

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

Bardzo kolorowa i smaczna

Czas przygotowania: 15 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Koszt: 7 PLN

Kaloryczność: 230 kCal

Potrzebne składniki:

- pomarańcza - 1 szt.
- winogrona bez pestek - 100 g
- jabłko - 1 szt.
- banan - 1 szt.
- jogurt - 500 g
- ziarniste płatki owsiane - 100 g
- miód - 2 łyżka(i)

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Obrąć ze skórki pomarańczę, usunąć z wierzchu białą błonkę. Pociągając za błonki wewnętrzne, rozdzielić na cząstki. Umyć i osuszyć winogrona, oberwać z łodyżek. Umyć jabłko, przekroić na połówki, usunąć gniazdo nasienne. Miąższ pokroić w słupki. Obrąć banana, pokroić w plasterki. Wymieszać owoce z jogurtem, płatkami owsianymi i miodem.

Jak podawać?
w miseczkach

