



OWOCOWA SAŁATKA W JABŁKU

Składniki:

- 200g (1 duża sztuka) jabłka
- 25g (1/4 sztuki) kiwi
- 50g (1/4 sztuki) pomarańczy
- 40g (1/4 małej sztuki) granata
- 30g (2 sztuki) orzecha włoskiego

Sposób przygotowania:

Owoce umyć. Z jabłka odkroić wierzch. Następnie przy pomocy małego nożyka wykroić wnętrze jabłka. Pozostałe owoce obrać i pokroić. Do wnętrza jabłka włożyć kawałki owoców (także jabłka) i orzechy.

Jedna porcja to około 210 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)