

Egzotyczna sałatka owocowa

To prosta i pyszna sałatka pełna wspaniałych kolorów i smaków owoców egzotycznych – papai, mango, kiwi i marakui. Zawiera wiele witamin, dzięki czemu jest pożywna, zdrowa i doskonale nadaje się na śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duża papaja
1 duże mango
2 kiwi
6 łyżek świeżo wyciśniętego soku
z pomarańczy
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku
z limonki
2 marakuje

PRZYGOTOWANIE:

1) Papaję obrać, przekroić na pół, usunąć pestki, pokroić w

grubą kostkę i wrzucić do dużej salaterki.

2) Pokroić mango w grubą kostkę i wrzucić do salaterki.

3) Obrać kiwi i pokroić w grubą kostkę. Rozłożyć je na owocach mango i papai.

4) Sok pomarańczowy wymieszać z sokiem z limonki. Przekroić marakuję, wydrążyć pestki i miąższ. Dodać do soku. Połączyć sałatkę i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 120 kcal, 2 g białka, 0,5 g tłuszczów w tym 0 g NKT, 0 mg cholesterolu, 27 g węglowodanów w tym 8 g cukrów, 5 g błonnika, 11 mg sodu