

Nowa sałatka Waldorf

Bardzo prosta i bardzo pyszna sałatka Waldorf. Zawiera mnóstwo owoców i warzyw, a także rodzynki i chudy jogurt. To przepis idealny dla osób, które dbają o talię i nie chcą tracić czasu na przygotowanie skomplikowanych posiłków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 nieobrane czerwone jabłko, posiekane
1 nieobrane zielone jabłko, posiekane
1 nieobrana gruszka, posiekana
70 g białych winogron
70 g rodzynek
25 g płatków migdałów, uprażonych
175 ml chudego jogurtu cytrynowego
2 łyżeczki soku z cytryny
2 łyżeczki soku z pomarańczy
2 łyżeczki miodu
1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć owoce z rodzynkami i migdałami w misce. Wymieszać w innej misce jogurt z sokiem z cytryny i pomarańczy, miodem i skórką z pomarańczy. Połączyć sałatkę i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 193 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 2 mg cholesterolu, 33 mg sodu, 35 g węglowodanów, 4 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock