# Sałatka z melona i ogórka

Orzeźwiająca i łatwa w przygotowaniu sałatka będzie idealnym dodatkiem na przyjęciu, ale też sprawdzi się świetnie jako podwieczorek dla dziecka.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

15 minut

**LICZBA PORCJI:**

12

---

**SKŁADNIKI:**

1/2 szklanki oleju
1/4 szklanki soku z cytryny
1 łyżeczka cukru
1/2 łyżeczki soli
szczypta pieprzu
6 szklanek kostek lub kulek wykrojonych z melona i/lub arbuza
3 ogórki, obrane i pokrojone w cienkie plasterki
liście sałaty, albo bazylii do podania

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać w zakręcanym słoiku olej z sokiem z cytryny, cukrem, solą i pieprzem. Potrząsać, aż cukier się rozpuści.

2) Wymieszać kawałki melona z plasterkami ogórka. Skropić dressingiem i ponownie delikatnie wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki co najmniej na 1 godzinę. Wyłożyć salaterkę liśćmi sałaty. Przełożyć schłodzoną sałatkę do salaterki. Podawać natychmiast.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

3/4 szklanki zawiera 119 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 100 mg sodu, 9 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*