

Sałátka ambrozja

Pianki cukrowe, których nie wykorzystamy w tym przepisie nie stwardnieją, jeśli będziemy je przechowywać w zamrażalniku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g mandarynek z puszki, odsączonych

225 g ananasa w kawałkach z puszki

1 szklanka pianek marshmallow

75 g wiórków kokosowych

225 ml kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do miski mandarynki, kawałki ananasa, pianki cukrowe i wiórki kokosowe. Dodać śmietanę, wymieszać sałatkę i schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 332 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 40 mg cholesterolu, 99 mg sodu, 37 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock