

# Sangria

Połączenie soczystych owoców cytrusowych i czerwonego wina zawróci w głowie każdemu.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

5

---

## SKŁADNIKI:

1 butelka czerwonego wina o owocowym smaku  
3/4 szklanki soku pomarańczowego  
1/3 szklanki niesłodzonego soku ananasowego  
1/4 szklanki drobnego cukru  
1 pomarańcza, pokrojona w plasterki  
1 cytryna, pokrojona w plasterki  
1 limonka, pokrojona w plasterki

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w dzbanku wino z sokami oraz cukrem. Mieszać, aż cukier się rozpuści.
- 2) Dodać owoce. Schłodzić w lodówce.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

3/4 szklanki zawiera: 186 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 8 mg sodu, 23 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*