

Warstwowa sałatka owocowa

Sałatka owocowa to świetny pomysł na orzeźwiające i zdrowe śniadanie. Smakuje wyśmienicie i wygląda jeszcze lepiej!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki soku z pomarańczy

1/2 szklanki soku z cytryny

50 g brązowego cukru

1/2 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy

1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny

1 laska cynamonu

300 g świeżego ananasa, pokrojonego na kawałki

150 g czerwonych winogron bez pestek

2 banany, pokrojone w plasterki

2 pomarańcze, podzielone na części

1 grejpfrut, podzielony na części

500 g świeżych truskawek, pokrojonych w plasterki

2 kiwi, obrane i pokrojone w plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużym rondlu sok z cytrusów z brązowym cukrem, skórką i cynamonem. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 5 minut. Zdjąć z ognia i całkowicie ostudzić.

2) Ułożyć owoce warstwami w szklanej salaterce. Usunąć cynamon z sosu. Połać owoce sosem. Przykryć i wstawić do lodówki na kilka godzin.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 137 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 5 mg sodu, 34 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1 g białka