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 cząstki
1 grejpfrut, podzielony na cząstki
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. Polać 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

Źródło zdjęcia: Adobe Stock