**Sałatka owocowa**

***Składniki (na około 3 porcje):***

* Grejpfrut
* Pomarańcza
* Banan
* Kiwi
* Jabłko
* Sok z cytryny (do polania sałatki)



***Wykonanie:***

1. Owoce umyć, cytrusy sparzyć wrzątkiem. Grejpfruta przekroić na dwie części w 2/3 jego wysokości, za pomocą nożyka i małej łyżeczki oddzielić miąższ od błonki
i wydrążyć małe kawałki, które dodatkowo można rozdrobnić. Pozostałe owoce pokroić w dość drobną kostkę.



1. Całość skropić odrobiną soku z cytryny i połączyć ze sobą. Wymieszaną sałatkę można przełożyć do wydrążonego grejpfruta i ozdobić listkiem mięty. Gotowe!



**Wartość odżywcza 1 porcji:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wart. energetyczna | 124,3 kcal |
| Białka | 1,7g |
| Tłuszcze | 0,6g |
| Węglowodany | 30g  |

 Opracowała dietetyk Aleksandra Polaniecka