



Sałatka owocowa z figami

★★★★★ (13)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

246 kcal / 1 porcję (333 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 74.13 kcal 3.71%	Białko 0.74 g 1.48%	Węglowod. 18.82 g 6.97%	Tłuszcze 0.31 g 0.44%	Błonnik 2.19 g 8.76%	GDA 3.71 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Figi świeże - 280g (4 sztuki)
- Banan - 120g
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Winogrona - 100g
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki umyj, oczyść, obierz i pokrój.**KROK 2:** Sok z cytryny połącz z miodem. Zamieszaj.**KROK 3:** Polej sosem pokrojone już wcześniej owoce.

Smacznego!

