



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 %



Składniki

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

