

MELONOWA SURÓWKA

1 porcja = 95 kcal, b = 3 g, t = 0 g, w = 21 g, bł. = 3 g

Do wykonania sałatki z melona będzie Ci potrzebna:

SALAATKA (4 porcje)

- 1100 g (1 sztuka) melona
- 340 g (2 sztuki) pomidora
- 140 g (4 sztuki) ogórka
- 2 łyżki prażonych ziaren słonecznika

SOS

- pęczek świeżej mięty
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżka płynnego miodu

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- część melona pokrój w dużą kostkę, a pozostałą część zmiksuj
- pomidory pokrój w ósemki
- ogórki pokrój w plastry
- w misce wymieszaj ze sobą melona, pomidory, ogórki i pestki ze słonecznika
- wszystko zalej sosem

SOS

- mięte posiekaj, zalej wrzątkiem, po ostudzeniu odcedź
- sok z cytryny wymieszaj z miodem, zmiksowanym melonem i mięta

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>