

Salată de fructe cu care să-ncepi vara

Timp de preparare: 10 minute

Categorie: Gustare

Dificultate: ușor



Temperaturile înalte atrag și mese scăzute în calorii, sau, cel puțin, mai ușoare. Fructele sunt cel mai bun combustibil pentru ora de vară, iar Bunica îți trimite o rețetă pe care o poți prepara oriunde, acasă sau în vacanță, la birou sau pe terasă: salată de fructe cu miere și limetă. Yum!

Ingrediente:

100g căpșuni
100g ananas feliat
50g afine
100g struguri roșii
100g kiwi
1 limetă
2 lingurițe de miere
Opțional: o jumătate de banană

Cum se prepară?

1. Se spală, curăță și feliază: căpșunile, ananasul și kiwi și se pun într-un bol mai mare.
2. Se spală și usucă afinele și strugurii și se adaugă peste restul de fructe.
3. Într-un castron facem sosul din miere, zeama și coaja de la limetă. Le amestecăm bine și turnăm peste salată.
4. Se amestecă totul bine.
5. Se poate orna cu frunze de mentă proaspătă.

Fresh ca o zi de vară!