

Salata z mandarynkami

Składniki

2 główki sałaty, 4-6 mandarynek, łyżka soku z cytryny, mały kubeczek jogurtu naturalnego, 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich, cukier puder, sól



Sposób przyrządzenia

Salatę starannie wypłukać, osuszyć na ściereczce lub w specjalnej wirówce. Mandarynki obrać, podzielić na części (usunąć pestki). Listkami sałaty wyścielić półmisek, ułożyć części mandarynek, polać sokiem z cytryny wymieszanym z odrobiną cukru pudru, jogurtem i szczyptą soli. Posypać orzechami. Podawać do pieczonych mięs i drobiu. 100 g - 90 kcal.