

# Sałatka z sosem pomarańczowym

## Składniki

Główka sałaty, strąk czerwonej papryki, 20 dag łagodnego żółtego sera (gouda, edamski), 2 pomarańcze, kubek jogurtu naturalnego (250 ml), odrobina cukru, pieprz, sól



## Sposób przyrządzenia

Sałatę podzielić na listki, dokładnie umyć, osuszyć i porwać na kawałki. Jedną pomarańczę obrać, podzielić na części i pokroić w kostkę. Paprykę umyć, osuszyć, usunąć nasiona, pokroić w cienkie paseczki. Żółty ser pokroić w grubą kostkę. Wszystkie składniki przełożyć do salaterki i dokładnie wymieszać z sałatą. Z soku wyciśniętego z drugiej pomarańczy, jogurtu i przypraw przygotować słodko-pikantny sos. Podać go osobno w dzbanuszkach.

1 porcja zawiera: 15,8 g białka, 11 g tłuszczu, 34 mg cholesterolu, 2,9 g błonnika, 215 kcal.