

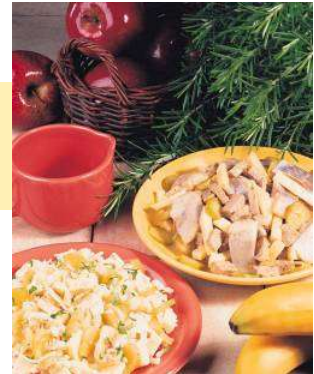
Z selera i banana

Składniki

Duży seler, 2 ogórki kiszone, duży banan, winne jabłko, sok z połowy cytryny, 3/4 szklanki jogurtu naturalnego, natka pietruszki, cukier, pieprz, sól

Sposób przyrządzenia

Seler opłukać, obrać, ugotować w osolonej wodzie, pokroić w kostkę. Obrane ogórki pokroić w ćwierćplasterki. Owoce obrać ze skórki. Bana pokroić w półplasterki, a jabłko w kostkę. Składniki wymieszać, połączyć sokiem z cytryny. Jogurt przyprawić pieprzem, solą i cukrem, zalać sałatkę i wymieszać. Posypać posypaną natką. Wstawić na godzinę do lodówki



1 porcja zawiera: 3,6 g białka, 1,3 g tłuszczu, 4,2 g błonnika, 3 mg cholesterolu.