



Salatka z jabłkiem, gruszką i kiwi

Autor: najlepszewkuchni.pl

Zdrowa dieta musi zawierać owoce które posiadają wiele składników odżywczych oraz witamin. Gruszki można stosować w diecie redukcyjnej, ale także jako część zdrowej, zbilansowanej diety ze względu na ich prozdrowotne właściwości.

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Do wykonania naszej sałatki wystarczy obrać i pokroić kiwi na części, umyć jabłka i gruszki (od gruszek należy oderwać ogonek).

Krok 2

Jabłka i gruszki pokroić na części ze skórką. Wszystkie owoce należy połączyć sokiem z połowy cytryny i dokładnie wymieszać.

Wskazówki

Najlepiej kupować gruszki w sezonie te, które zbyt długo pozostaną na drzewach, staną się mączyste, a od środka będą brązowieć.

Składniki:

4 kiwi

3 jabłka

2 gruszki

1 cytryna