



# Sałatka z mango, serem, jagodami i pestkami dyni

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Pestki dyni zalecane osobom z miażdżycą, problemami trawiennymi, z nadwagą, z niedoborem witaminy D, ze zbyt wysokim złym cholesterolem oraz osobom chorym na nerwicę. Im ciemniejszy miąższ owocu tym więcej ma witamin, a także karotenu, który poprawia koloryt skóry.

## Przygotowanie

### Krok 1

Na samym początku dno naczynia wypełniamy roszponką i umyтыми jagodami. Kawałek żółtego sera kroimy w drobną kostkę i dokładamy do sałaty oraz jagód.

### Krok 2

Przekrawamy na pół mango, wydłubujemy z jego środka pestkę i kroimy na dość drobne części. Mango powinno być jędrne i soczyste. Na koniec całość sałatki posypujemy sporą ilością pestek dyni i mieszamy.

## Wskazówki

Jagody myjemy chwilę przed włożeniem do sałatki, aby dłużej zachowały świeżość.

Danie: **Kolacja**,

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Składniki

1 opakowanie pestek dyni

200 g sera żółtego

1 opakowanie roszponki

200 g jagód

1 mango