

Sałatka owocowa z cykorii



HALINA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cykoria	2 sztuki
mandarynka	2 sztuki
banan	1 sztuka
pestki łuskanych dyni	4 łyżki
oliwa	4 łyżki
sok z cytryny	4 łyżki
łagodna musztarda	2 łyżeczki
sól do smaku	
pieprz do smaku	
jogurt naturalny	1 sztuka
jabłko kwaśne	kilka szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cykorie myjemy , kroimy w paseczki . Jabłka obieramy kroimy w kostkę , skrapiamy sokiem z cytryny . Banana obieramy , kroimy w plasterki i skrapiamy sokiem z cytryny . Mandarynki obieramy i dzielimy na czastki . Robimy sos z jogurtu , oliwy , musztardy i reszty soku z cytryny , wszystkie składniki mieszamy z sosem , doprawiamy solą i pieprzem. Schładzamy . 4