

Sałatka z winogronami i selerem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 263 kcal \ B-4 g \ T-15 g \ W-27 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 111 kcal \ B-2 g \ T-6 g \ W-12 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ winogrona – 1 kiść (400 g)
- ✓ orzechy włoskie – 2 garście (45 g)
- ✓ jabłko – 2 sztuki (250 g)
- ✓ seler naciowy – 4 łodygi (165 g)
- ✓ majonez – 2 płaskie łyżki (40 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 łyżka (30 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ miód – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Orzechy podpraż na patelni. Jabłka, seler naciowy i winogrona pokrój.
2. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt, majonez, sok z cytryny, miód oraz sól i pieprz.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj sos i wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-winogronami-i-selerem/>