

# Ovocný salát s jahodami



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**106** kalorií , **12 g** cukrů , **2 g** tuků , **2 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/ovocny-salat-s-jahodami>

## Příprava

Banán oloupeme a nakrájíme na kolečka. Pomeranč oloupeme, rozdělíme na dílky a překrojíme na polovinu. Omytá jablka se slupkou zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostky. Jahody omyjeme a rozkrájíme na 4 díly, velké na 8 dílů. V zakysané smetaně rozmícháme cukr. Ovoce dáme do mísy a promícháme se zakysanou smetanou. Salát před podáváním mírně vychladíme.

## Ingredience

- ✓ 1 banán
- ✓ 1 lžička cukru moučka
- ✓ 2 jablka
- ✓ 250 g jahod
- ✓ 1 pomeranč
- ✓ 200 g zakysané smetany

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Jídlo na každý den, Rodina, Salát

