

Sałatka owocowa z ananasem

Sałatka owocowa z ananasem – kolorowa bomba witaminowa

Umyte i obrane owoce pokrój w kostkę. Wymieszaj ze sobą w miseczce i podawaj z listkami świeżej mięty. Ta prosta sałatka owocowa to prawdziwa **eksplozja witaminy C** i smaku! Soczyste połączenie banana, ananasa i pomarańczy tworzy idealną kompozycję, która zachwyci każde podniebienie. Kolorowa, pożywna i niezwykle orzeźwiająca – idealna propozycja na ciepłe dni.

Dla kogo?

Sałatka owocowa to doskonały wybór zarówno dla miłośników owoców, jak i dla osób, które dopiero próbują przekonać się do ich walorów smakowych. Połączenie trzech różnych owoców sprawia, że *każdy znajdzie w niej coś dla siebie* i odkryje swój ulubiony smak w tej pysznej mieszance.

Na jaką okazję?

Idealna jako **popołudniowa przekąska**, gdy potrzebujesz zastrzyku energii. Sprawdzi się również jako lekki deser po obiedzie lub zdrowa alternatywa dla słodczy. Możesz przygotować ją rano i zabrać ze sobą do pracy lub szkoły jako pożywną przekąskę na wynos.

Czy wiesz, że?

Ta kolorowa sałatka to prawdziwa **bomba witaminowa** – dostarcza aż 75% dziennego zapotrzebowania na witaminę C! Kwas askorbinowy zawarty w owocach wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego, pomagając w walce o

odporność organizmu.

Dla urozmaicenia

Zadbaj o świeżość używanych owoców. Pamiętaj, by dokładnie usunąć pestki z pomarańczy – unikniesz nieprzyjemnej goryczki. Dodaj odrobinę *soku z cytryny*, aby sałatka zachowała świeży wygląd przez dłuższy czas, szczególnie gdy przygotowujesz ją na wynos.