

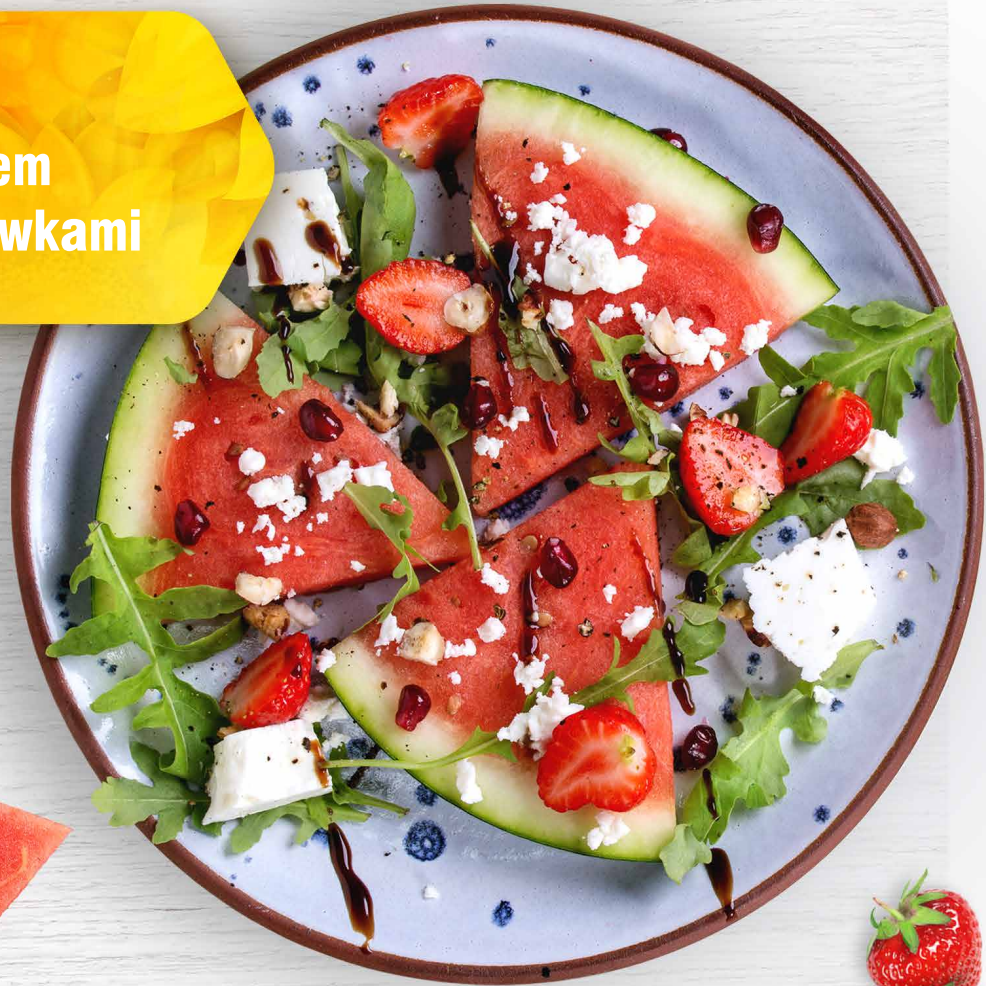


serce **na nowo**

**Arbuz wzmacnia potencję i wspomaga pracę serca.
Truskawki obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze.**

Sałatka z arbuzem i truskawkami

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- arbuz (świeży) – 300 g
- truskawki (świeże) – 170 g
- rukola – 70 g
- ser feta – 50 g
- orzechy laskowe – 10 g
- ocet balsamiczny – 10 g
- oliwa extra vergine – 20 g
- miód naturalny – 5 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Arbuz pokrój w trójkąty i ułóż na talerzu.
2. Dodaj rukolę, ser, truskawki i orzechy.
3. Wymieszaj ocet balsamiczny z oliwą i miodem.
4. Polej sałatkę sosem balsamicznym.
5. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Dla dekoracji możesz dodać ziarenka granatu.



Wartość odżywcza 1 porcji: 280 kcal, 18 g tłuszczu, 21 g węglowodanów, 7,5 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.