



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Salatka owocowo – jogurtowa zajęcia nr 4 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

- 15 dag chudego sera twarogowego
- 1 gruszka
- 2 jabłka małe lub 1 duże
- 1 opakowanie śliwek suszonych lub innych owoców suszonych
- 1 mały jogurt naturalny lub grecki
- Kilka łuskanych orzechów włoskich
- Sok z cytryny

Jabłka i gruszki obrać, pokroić w ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, pokroić w plasterki, skropić sokiem z cytryny. Śliwki pokroić drobno, ser w cienkie słupki. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać, połączyć jogurtem, posypać uprażonymi orzechami.



Źródło: Izabela Dzedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

