

Вот и наступает самое долгожданное, всеми любимое время года – лето!

А лето — это солнце, тепло и море ягод и фруктов!

А это значит море ВИТАМИНОВ!

И сегодня Стефан со своей мамой из группы «Подснежники» делится с нами рецептом любимого фруктового салатика!



Для этого мы берем:

Яблоки - 1 шт.

Киви - 1 шт.

Клубника - 120 грамм

Смородина черная - 50 грамм

Сахар-песок - 30 грамм, можно заменить на мед, сироп топинамбура.

Йогурт - 60 мл.



Фруктовый салат готовится очень быстро и просто. Подготовим продукты по списку. Фрукты и ягоды обязательно промываем под водой.



Приступаем к нарезке. Очищаем киви и разделяем его вместе с клубникой. Кладем в глубокую мисочку.



Очищаем яблоко. Также режем его небольшими кусочками. Отправляем их к остальным фруктам. Добавляем смородины



Посыпаем блюдо сахаром и поливаем йогуртом. Размешиваем и ставим в холодильник на 10 минут. Сверху украшаем целой клубничкой. Сочный и легкий фруктовый салат с йогуртом готов. Пробуйте!