

Ovocný salát s tofu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

48 kalorií , 12 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Evík

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

Příprava

Jablko a hrušku nakrájíme na kostky stejně jako tofu. Pomeranč rozebereme na měsíčky a nakrájíme na kostky. Dáme do mísy a zakapeme medem. Promícháme. Zdobíme květy sedmikrásek.

Ingredience

- 2 jablka
- 2 hrušky
- 200 g tofu natural
- 1 pomeranč
- 1 lžíce medu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Jaro, Finančně nenáročné, Ovoce, Jídlo na každý den, Vegetarián, Salát, Svačinka