



آشنایی با روش تهیه سالاد موز و انگور

سالاد موز و انگور را می‌توانید به عنوان میان وعده‌ای سالم میل کنید.

سالاد موز و انگور را می‌توانید به عنوان میان وعده‌ای سالم میل کنید.
زمان تهیه و آماده سازی: 10 دقیقه

مواد لازم برای 8 نفر:

خامه غلیظ: 2 پیمانه

انگور بی‌دانه: یک کیلوگرم به دو نیم تقسیم شود.

موز بزرگ: 4 عدد به صورت حلقه‌ای ریز شود.

گردو: 120 گرم، خرد شود.

طرز تهیه:

•# درون ظرف مورد نظر تمام مواد را با هم مخلوط کنید.

•# چند ساعت قبل از اینکه سالاد را میل کنید آن را درون یخچال قرار دهید.