

Состав:

1 яблоко

1 груша

2 банана

70-100 г сладкого винограда (лучше всего использовать сорта кишмиш)

Заправка:

1-2 баночки грушевого йогурта (жирностью 2,5%-3,5%)

Рецепт фруктового салата с йогуртом:

Фрукты и виноград промыть и обсушить. У яблока удалить кожицу, само яблоко нарезать тонкими ломтиками среднего размера. Бананы очистить от кожуры и нарезать некрупными колесиками. Грушу нарезать тонкими некрупными ломтиками. Если ягоды винограда крупные, их следует разрезать пополам, если мелкие – то нарезать не следует. Лучше всего использовать виноград без косточек сорта кишмиш.

Фруктовый салат заправить сладким грушевым йогуртом (вместо грушевого йогурта можно использовать любой другой йогурт).

Приятного аппетита!