





sałatka owocowa z chia

 fit_runner


Polecane na: [desery](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

pomarańcza - 1 szt.

nasiona chia - 1 łyżeczka

kiwi - 1 szt.

Dodatkowe info:

Bomba witaminowa :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Chia wsypać do miseczki i zalać 9 łyżeczkami wody. Odstawić na ok 10 minut (aż chia przyjmie lekko glutowatą konsystencję). Co jakiś czas pomieszać.

KROK 2: W tym czasie obrać i pokroić owoce, przełożyć do miseczki. Kiedy nasiona chia będą gotowe, dodać do owoców i gotowe. :)