



Ingrediente

- 2 bucati Mere
- 2 tulpini Telina
- 100 g Struguri
- 50 g Nuci
- 200 ml Iaurt grecesc simplu
- 1 lingurita Zahar alb
- 5 ml Suc de lamaie
- 30 g MAGGI Sos de Maioneza 263g

Instructiuni

1. Intr-un bol, amestecati iaurtul grecesc light, maioneza, zaharul si zeama de lamaie foarte bine. Lasati la odihnit.
2. Curatati merele si taiati-le in bucati mici.
3. Spalati struguri, taiati-i jumatati (lasati cativa struguri intregi pentru decor) si indepartati samburii.
4. Spalati si curatati tulpinile de telina, apoi taiati-le inele.
5. Separati cateva nuci pentru decor si taiati marunt restul.
6. Puneti totul intr-un vas, Iaurt grecesc light si maioneza MAGGI si amestecati bine. Se orneaza cu jumatati de nuci, struguri si frunze de patrunjel. Se lasa la racit.

Nutritie

Carbohidrați	12.52 g
Energie	218.66 kcal
grăsimi	16.63 g
Proteină	6.75 g

🕒 18 Min

⊕ 4 porții