

HEDELMÄSALAATTI

(4 annosta)

SYDÄNMERKKI-
RUOKAOHJE

Tarvitset

- 1 tölkki (noin 400/250 grammaa) säilykepersikoita
- 2 banaania
- 1 omena
- 1 appelsiini
- 100 grammaa viinirypäleitä
- 4 dl appelsiinimehua



Raaka-aineet



säilykepersikat



2 banaania



omena



appelsiini



viinirypäleitä



appelsiinimehu

Työvälineet



kulho



veitsi



leikkuulauta



kuorimaveitsi



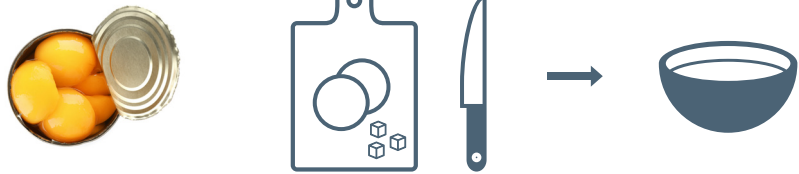
desilitra (dl)

Tee hedelmäsalaatti näin

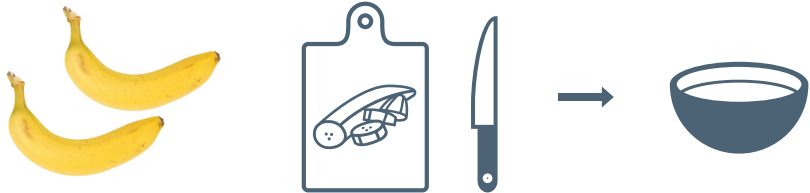
- 1 Avaa **1 tölkki säilykepersikoita**.
Kaada tölkin liemi kulhoon.



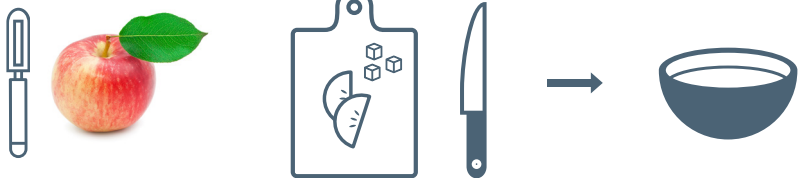
- 2 Pilko **persikat** noin **1 cm paloiksi**. Laita palat kulhoon.



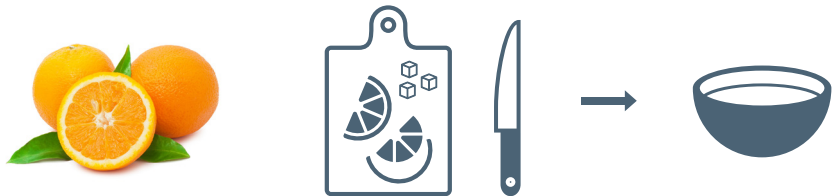
- 3 Kuori **2 banaania**
ja pilko viipaleiksi.
Laita palat kulhoon.



- 4 Kuori **1 omena**
kuorimaveitsellä.
Pilko noin **1 cm paloiksi**.
Laita palat kulhoon.



- 5 Kuori **1 appelsiini**.
Pilko viipaleet
noin **1 cm paloiksi**.
Laita palat kulhoon.



- 6 Huuhtele **100 grammaa viinirypäleitä**.
Puolita viinirypäleet.
Laita palat kulhoon.



- 7 Mittaa kulhoon **4 desilitraa appelsiinimehua**.



- 8 Nauti hedelmäsalaattia
välipalaksi tai iltapalaksi.



VINKKI!
HEDELMÄSALAATTIIN
SOPII KAIKKI TUOREET
MARJAT, HEDELMÄT
JA SÄILYKEHEDELMÄT.
VALITSE NIITÄ,
JOISTA PIDÄT.

SOPIVA MÄÄRÄ
4 HENKILÖLLE
ON NOIN 1 KG
HEDELMÄÄ.