Zimska vocna carolija



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Za vocnu caroliju:

- **2**narandže
- **6 komada**posnog keksa *Zlatni pek*
- **6**kivija
- **3**banane
- **1**kiselkasta jabuka
- **1**limun (sok)
- **150 ml**soka od narandže ili oranž usa
- **malo**cia semenki

Za ukrašavanje:

- **1**narandža
- **malo**cia semenki

Priprema

Narandže oljuštiti, prepoloviti i svaku polovinu podeliti na tri dela i iseci na trokutice. Tako pripremljene narandže staviti na dno posude za serviranje. Na narandže staviti krupno iskidan keks.

Limun iscediti i ostaviti u posudici. Banane oljuštiti, iseci na tanke kolutove, staviti u jednu posudicu i preliti sa polovinom soka od limuna. Promešati da svi kolutovi budu blago natopljeni sokom od limuna i poreati na keks u posudi za serviranje.

Preko banana ravnomerno preliti pola potrebne kolicine soka od narandže (75 ml.) i posipati sa cia semenkama. Kivi oljuštiti, prepoloviti, svaku polovinu preseci na pola te na trecine. Kivi ravnomerno poreati na banane.

Jabuku oljuštiti, preseci na cetvrtine, ocistiti od koštica te svaku cetvrtinu uzdužno podeliti na tri dela i iseci na listice. Iseckane jabuke preliti sa ostatkom soka od limuna, promešati i ravnomerno poreati na kivi. Ravnomerno preliti sa ostatkom soka od narandže.

Posuti cia semenkama. Za ukrašavanje narandžu dobro oprati te iseci na kolutove zajedno sa korom. Poreati kolutove narandže preko jabuka i posuti sa cia semenkama.

Savet

Priseajui se detinjstva i mamine domišljenosti setila sam se da je moja majka pri izradi vonih salata koristila keks „Petit beurre“ i da su vone salate bile pravi užitak. I tako sam i ja odluila da napravim mali voni i vitaminski bum sa voem koje zimi imamo u trgovinama. Ujedno itajui o izuzetnoj hranjivosti i lekovitosti ia semenki, odluila sam da iste budu dodatak mojoj vonoj aroliji. Malo o ia semenkama šta sam proitala: ia semenke su bile na jelovniku Asteka, Inka i Maja nova su zvezda zdrave prehrane. Pune su vitamina, minerala i antioksidansa te proteina, kao i omega-3 i omega-6 masnih kiselina. ia semenke podižu imunitet, pomlauju i potiu mršavljenje te reguliraju probavu (ublažavaju žgaravicu), snižavaju holesterol i pomažu kod dijabetesa. U svakom sluaju su ukusne i dekorativne. Ova vona arolija je postala svakodnevni dodatak našoj ishrani.