

Mapishi – Saladi ya Matunda

By SW - Melkisedeck Shine · May 16, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Matunda ni mojawapo wa kundi la vyakula, ni muhimu sana kwa afya bora. Matunda yakitengenezwa vizuri yanavutia sana na yanakuwa ni chakula kizuri sana.

Mahitaji

Embe iliyoiva kiasi Nanasi Tango Tikiti maji Zabibu Papai

Matayarisho

1. Ondoa maganda kwenye embe, nanasi, tango, papai na tikiti maji kisha kata kata vipande vidogo vidogo vya mraba
2. Changanya vipande vya matunda kwenye bakuli safikisha weka na zabibu zilizotolewa kwenye kikonyo chake.
3. Weka kwenye friji yapate ubaridi kidogo
4. Saladi yako tayari kwa kuliwa

Waweza kula saladi hii kama mlo wa kati au kama mlo kamili wa usiku.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23724>