

## SALATA DE FRUCTE

Salata de banane cu rom si frisca

Timp de preparare: 35 min (complexitate redusa) Ingrediente 8 banane coapte, 4 lingurite zahar tos, 4 lingurite rom, 400 gr. frisca, 100 gr. alune sau nuci proaspat prajite Mod de preparare Bananele coapte se curata de coaja si se taie rotocoale. Separat, intr-o tigaie, se arde zaharul, se adauga apa pentru a se obtine un sirop si dupa ce s-a racit, se adauga romul. Se toarna siropul de zahar ars cu rom peste banane, se acopera cu frisca batuta, proaspata, iar deasupra se presara alune sau nuci proaspat prajite si taiate marunt.

Se tine putin la gheata, apoi se serveste. Este o salata de fructe foarte gustoasa si deosebit de hranitoare.