



Σαλιγκάρια από σέλερι

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Πλένουμε καλά τα κλωνάρια του σέλερι και αφαιρούμε με τον **αποφλοιωτή** τις ίνες κατά μήκος από κάθε κλωνάρι.
- **Κόβουμε** τα κλωνάρια σε κομμάτια μήκους 10 εκ. και τα τοποθετούμε σε μια επιφάνεια έχοντας την πλευρά που καθαρίσαμε προς τα κάτω. Με ένα κουτάλι γεμίζουμε την εσοχή κάθε κομματιού με φιστικοβούτυρο.
- Πλένουμε και κόβουμε σε φέτες τα φρούτα και το αγγούρι.
- Διακοσμούμε με τα φρούτα, το αγγούρι, τα φουντούκια και τα κάσιους ώστε να δημιουργήσουμε τα σαλιγκάρια.
- Κόβουμε το σχοινόπρασο σε μικρά και ίδια κομμάτια ώστε να φτιάξουμε τις κεραίες.
- Κολλάμε τις καραμέλες ματάκια με λίγο φιστικοβούτυρο, καρφώνουμε τις «κεραίες» πάνω στο «κεφάλι» από φρούτο, και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 4 κλ. σέλερι
- 100 γρ. **σπιτικό φιστικοβούτυρο**, απαλό + έξτρα, για να κολλήσουμε τα ματάκια
- 1 μήλο κόκκινο
- 1 πορτοκάλι
- 100 γρ. σταφύλια, λευκά
- 50 γρ. μύρτιλα (blueberries)
- 10 κεράσια
- 1 αγγούρι
- 30 γρ. φουντούκια
- 30 γρ. κάσιους
- 2 κλ. σχοινόπρασο, για τις κεραίες, για το σερβίρισμα
- 24 κουφέτα, σοκολάτας ματάκια, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

115 Θερμίδες (kcal)	7.4 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.4 Υδατ/κες (γρ.)
6%	11%	7%	3%
6.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.11 Αλάτι (γρ.)
7%	8%	7%	2%