



Salatka wiosenna

Salatka wiosenna



Składniki:

zielona sałata
250 g pomidora (1 sztuka)
250 g ogórka zielonego (1 sztuka)
120 g rzodkiewki (4 sztuki)
60 g szczypiorku
oliwki czarne i zielone po 5 sztuk
100 g sera feta
kielecki rzodkiewki (3 łyżki)

Gotowej potrawy około 0,9 kg



Sos:

3 łyżki śmietany
3 łyżki jogurtu naturalnego
sok z cytryny
pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Sałatę poszarpać na mniejsze kawałki.
2. Pomidora i ogórka obrać ze skóry i pokroić.
3. Rzodkiewki, szczypiorek i ser feta również pokroić.
4. Wszystkie składniki skropić sokiem z cytryny, popieprzyć i delikatnie wymieszać. Odstawić na 5 minut.
5. Po tym czasie połączyć uprzednio przygotowanym sosem i ponownie wymieszać.



Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	3 g
Tłuszcz	3,3 g
Węglowodany	2 g
B : T : W	1 : 1,1 : 0,7
kcal	50