



*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  
kiełki rzodkiewki (3łyżki )

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:

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