

PRZEPIS NA SAŁATKĘ Z KASZĄ, SZPARAGAMI I TRUSKAWKAMI

Składniki na 1 porcję:

garść rukoli

4 szparagi

garść
truskawek

1/2
gruszki



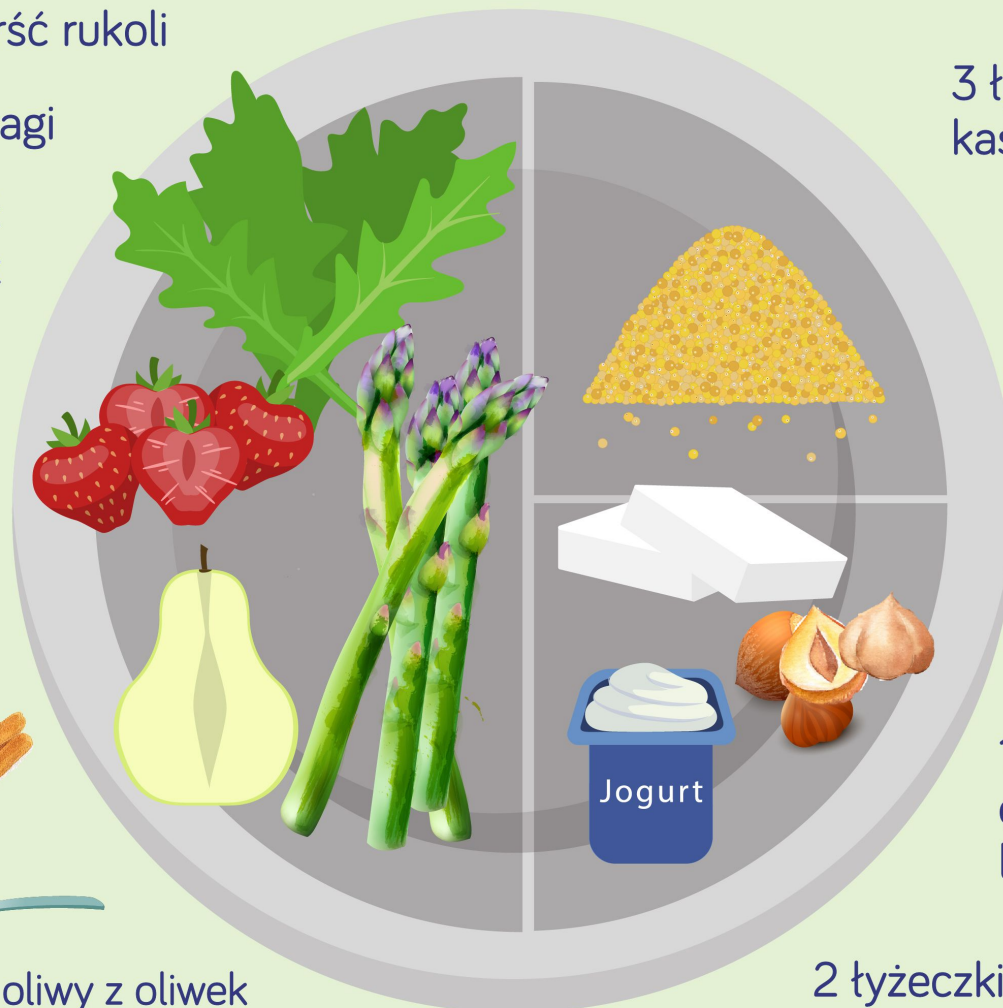
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 łyżeczka soku z cytryny
szczypta cynamonu, listki świeżych ziół

3 łyżki
kaszy jaglanej

2 plastry
chudego
twarogu

1 łyżka
orzechów
laskowych

2 łyżeczki jogurtu
naturalnego



PRZEPIS NA SAŁATKĘ Z KASZĄ, SZPARAGAMI I TRUSKAWKAMI

Przygotowanie:



Wartość odżywcza:

Energia: 381 kcal
Białko: 14,5 g
Tłuszcze: 16 g
Węglowodany: 46,8 g

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu i przestudzić. Warzywa i owoce umyć i osuszyć. Szparagi pozbawić twardych końcówek, wrzucić do wrzątku i gotować 3-4 minuty. Truskawki pokroić w ćwiartki. Gruszkę pozbawić gniazda nasiennego i pokroić w kostkę. Szparagi pokroić na mniejsze kawałki. Orzechy posiekać. Do miski wrzucić ugotowaną kaszę, warzywa i owoce. Całość wymieszać z oliwą, sokiem z cytryny, cynamonem i posiekanymi orzechami. Na wierzch nałożyć jogurt naturalny i liski świeżych ziół.