

PRZEPIS NA WIOSENNAŁĄ SAŁATKĘ

Składniki:

5 liści sałaty
mastowej

1 łyżeczka
oliwy z oliwek

1/2 ogórka



4 rzodkiewki

łyżka
posiekanego
szczypiorku



kromka
pieczywa
razowego

łyżka kietków
rzeżuchy
lub rzodkiewki



1 jajko

przyprawy



2 łyżki jogurtu
naturalnego

1 łyżeczka nasion
słonecznika

PRZEPIS NA WIOSENNAŁĄ SAŁATKĘ

Przygotowanie:



Wartość odżywcza:

Energia: 268 kcal
Białko: 11,7 g
Tłuszcze: 14,8 g
Węglowodany: 25 g

Przygotowanie: Jajko ugotować na twardo, przestudzić i obrać ze skorupki. Pokroić w ćwiartki. Warzywa umyć i osuszyć. Rzodkiewkę pokroić w kostkę, ogórka w plasterki, szczypierek drobno posiekać, sałatę porwać. Do miski wrzucić warzywa i jajko. Zawartość miski doprawić, skropić oliwą i wymieszać. Sałatkę połączyć jogurtem naturalnym i posypać nasionami słonecznika.