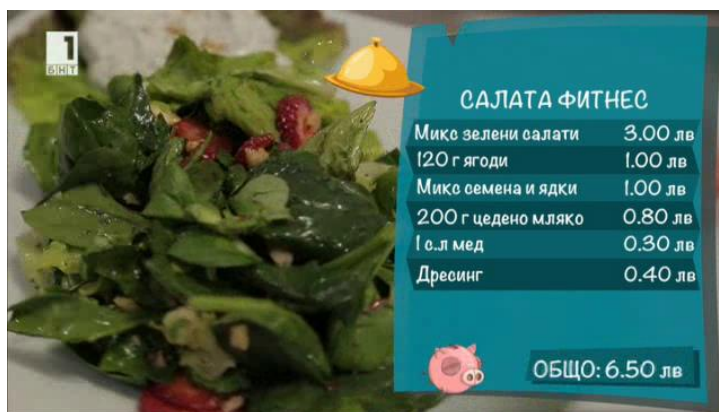


Салата фитнес

Време за приготвяне: 10 мин.

Необходими продукти за салатата:

Спанак пресен, накъсан – 200 г
Валериана – 40 г
Зелена салата, накъсана – 100 г
Ягоди на шайби 120 г
Сол



Необходими продукти за дресинг с мак:

Оцет балсамов, бял – 80 г
Зехтин – 180 г
Мед – 80 г
Сол
Маково семе - 10 г

Необходими за цедено мляко, семена и ядки:

Цедено мляко – 200 г
Слънчогледови семки (изпечени) – 40 г
Маково семе – 20 г
Ленено семе – 20 г
Орехи (изпечени и нарязани на ситно) – 40 г

Начин на приготвяне:

В купа накъсайте спанака и салатите, добавете и нарязаните ягоди.
Направете дресинга като разбъркате мед, оцет, сол, зехтин и маково семе.
Разбъркайте хубаво.
Полейте салатата с дресинга и внимателно я разбъркайте.
Запечете на сух тиган орехите и семките.
Накълцайте ги с нож. Сложете ги в купа и добавете цедено кисело мляко, ленено и маково семе.
Сервирайте салатата в чиния, отстрани сложете от сместа с цедено мляко.

Салата фитнес

"Бързо, лесно, вкусно" - 07.11.2017