

Lagana proljetna salata

Salata moze biti dobar obrok kojim cemo se rijesiti kronicnog proljetnog umora. Unosom vitamina C kojeg u limunu ima najvise, povecat cemo koriscenje bjelanjaka.

- 1 Spinat ocistimo, dobro operemo i ocijedimo. Paradajz prerezemo, sir narezemo na kocke, jaja ogulimo i narezemo na cetvrtine. Na tanjur stavimo listove spinata, na njih paradajz, sir i jaja, koja posolimo i posujemo paprom. U posudici izmjesamo ulje, sok limuna i 1/2 zlicice soli, te prelijemo preko salate.

Sastojci:

spinat	250 g
sitnog paradajza	200 g
tvrdno kuhanih jaja	4 kom
sira feta	200 g
maslinovog ulja	2 zlice
sok	1 limun
sol i papar	malo

Napomena:

Porcija ima 175 kalorija