

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