

Velika salata

Ovo je odlična, multivitaminska salata, preporučljiva svima, posebno u dane posle praznika i obilatih obroka.

1 Uzmite veću Äiniju u koju Ätete sipati redom sve sastojke: listove zelene salate i povrÄte (preporučljivo je da sirovo povrÄte rendate a kuvano seÄete na komadiÄte). Tome dodajte i rendano kuvano jaje, malo soli, maslinovo ulje i sok od limuna. Sve izmeÄajte, pa preko salate izrendajte tofu sir. Prijatno ruÄkajte!

Napomena:

Ovo je salata koja može da zameni obrok!
Odličan je izbor kod dijeta. Uz nju možete pojesti parÄe crnog ili integralnog hleba.

Sastojci:

zelena salata 1
bareni krompir 1
bareni celer 1
Äjargarepa 1
paradajz 1
krastavac 1
mladi luk 1
rotkvica 1 veza
rotkva 1
bareno jaje 1
tofu sira 1 parÄe
malo maslinovog ulja
malo soli
sok od jednog limuna
perÄjuna 1-2 granÄice