

Velika salata

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

1 Uzmite veću činiju u koju ćete sipati redom sve sastojke: listove zelene salate i povrće (preporučljivo je da sirovo povrće rendate a kuvano sečete na komadiće). Tome dodajte i rendano kuvano jaje, malo soli, maslinovo ulje i sok od limuna. Sve izmešajte, pa preko salate izrendajte tofu sir. Prijatno ručajte!

Napomena:

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

Sastojci:

zelena salata 1
bareni krompir 1
bareni celer 1
Ājargarepa 1
paradajz 1
krastavac 1
mladi luk 1
rotkvica 1 veza
rotkva 1
bareno jaje 1
tofu sira 1 parče
malo maslinovog ulja
malo soli
sok od jednog limuna
perĀjuna 1-2 granice