

3 pomysły na sałatki:

Sałatka ze szparagami, jajkiem i boczkiem

Składniki:

- 1 ugotowane na twardo jajko 50 g
- sałata rzymska 25 g
- upieczony boczek na patelni bez tłuszczu 20 g
- pieczone szparagi 180 g (wstaw je do nagrzanego piekarnika na 200 stopni i piecz około 12 minut)
- sok z cytryny do smaku 10 g
- sos z oliwy w oliwek 8 g
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Upiecz szparagi w piekarniku z dodatkiem oliwy (pół łyżeczki). Na talerzu ułóż liście sałaty, dodaj upieczone szparagi, posyp je solą i polej sokiem z cytryny. Dodaj ugotowane jajko i skwarki z podsmażonego boczku. Dopraw pieprzem i dodaj resztę oliwy z oliwek.

Całość dostarcza 283,8 kcal | 12,7 g białka | 22,8 g tłuszczu | 9,1 g węglowodanów

Meksykańska sałatka w wersji wege

Składniki:

- 120 g batata
- 70 g kukurydzy konserwowej
- 127,5 g fasoli czerwonej
- 40 g miski sałat – duża garść
- 1 cebula – 70 g
- 8 g oliwy z oliwek – łyżka
- przyprawa do burrito – pół łyżeczki
- natka pietruszki – łyżka

Wykonanie:

Batata obierz. Pokrój w kostkę i upiecz w piekarniku aż będzie miękki. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, podsmażasz cebulę, dodaj kukurydzę i fasolę. Dopraw przyprawą do burrito (możesz dodać inne ulubione zioła). Do miseczki włóż sałatę, dodaj u pieczone bataty i wszystkie składniki. Posyp sałatkę natką pietruszki.

Całość dostarcza: 397,1 kcal – ŁG 14

Sałatka z pysznym sosem

Do sałatki możesz użyć ulubionych warzyw – my polecamy sałatę, pomidory, oliwki i rzodkiewki.

Kluczem do pysznego smaku tej sałatki jest sos:

Składniki:

- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 4 ząbki posiekanego drobno czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki musztardy pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka miodu
- sól, pieprz do smaku

Wszystkie składniki przełóż do słoika i dokładnie wymieszaj. Przechowuj w lodówce nawet kilka tygodni.

Całość sosu ma: 990 kcal