

Šalát s tuniakom a jablkom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

1 nakrájané zelené jablko pokvapkáme citrónovou šťavou, pridáme nakrájaný zeler na kocky, rozdrvené orechy, brusnice a scedeného tuniaka. Všetko dobre premiešame s jogurtovým dresingom (biely jogurt, soľ a čierne korenie). Druhé zelené jablko očistíme od jadrovníkov, pokvapkáme citrónovou šťavou a naplníme jablkovo-tuniakovým šalátom. Servírujeme na tanier spolu s baby špenátom a brusnicami.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 150 g
- **Zeler** - 100 g
- **Citróny** - 20 g
- **Jablká červená** - 100 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Špenátové listy** - 150 g
- **Tuniak vo vlastnej šťave 200 g** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

