

Svieži šalát s cottage cheese

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Vypraný mladý špenát a rukolu rozdelíme na 2 tanieri, navrch pridáme cottage cheese. Z olivového oleja (2 PL), citrónovej šťavy (1 PL), medu (1 PL), štipky soli a bieleho korenia si pripravíme dressing, ktorým prelejeme šalát. Dozdobíme dielikmi paradajok (8 cherry) a orieškami (2 PL).

Ingrediencie

- **Paradajky** - 60 g
- **Citróny** - 10 g
- **Rukola praná** - 200 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Med včelí kvetový** - 10 g
- **Arašidy nesolené** - 30 g
- **Špenátové listy** - 200 g
- **Korenie biele mleté** - 1 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **RAJO Laktofree cottage cheese 180 g** - 450 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

