

Zielona sałatka z dressingiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 78 kcal \ B-2 g \ T-6 g \ W-4 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 55 kcal \ B-1 g \ T-4 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (160 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ dressing do sałatek – 2 łyżki (22 g)

Przygotowanie

Sałatę porwij na kawałki. Ogórka pokrój w półplasterki, cebulę w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszaj i skrop dressingiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zielona-salatka-z-dressingiem/>