

## Sałatka z sałaty rzymskiej i pomidorów

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 145 kcal \ B-2 g \ T-11 g \ W-9 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 59 kcal \ B-1 g \ T-4 g \ W-4 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ musztarda – 1/2 łyżeczki (5 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (5 g)
- ✓ syrop z agawy – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

### Przygotowanie

1. Sałatę umyj i porwij na kawałki.
2. Pomidory pokrój w ósemki, a następnie poprzekrajaj.
3. W słoiczku wymieszaj musztardę, sok z cytryny, syrop z agawy (możesz wymienić na syrop klonowy lub miód) oraz oliwę, sól i pieprz. Porządnie wstrząśnij i skrop sałatkę.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-salaty-rzymskiej-i-pomidorow/>