

## Sałatka warstwowa z brokułem

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 356 kcal \ B-19 g \ T-21 g \ W-20 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 84 kcal \ B-5 g \ T-5 g \ W-5 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ brokuły – 1 sztuka (500 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1 opak. (150 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ jajo – 5 sztuk (250 g)
- ✓ rzodkiewka – 5 sztuk (60 g)
- ✓ ser sałatkowy – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (40 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)

### Przygotowanie

1. Jajka ugotuj na twardo, ostudź, oskub i pokrój na kawałki. Brokuły ugotuj w osolonej wodzie i odstaw do ostygnięcia.
2. Na dnie salaterki ułóż warstwę brokułów, następnie kukurydzę, sparzone i pokrojone pomidory, czerwoną cebulę, jaja, plasterki rzodkiewek i ser sałatkowy.
3. Całość polej sosem: majonez wymieszaj z jogurtem, czosnkiem, koperkiem, solą i pieprzem.
4. Posyp dodatkowo koperkiem i podprażonymi nasionami słonecznika.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-warstwowa-z-brokulem/>