Sałatka z pieczywem kukurydzianym

Ta sałatka świetnie sprawdza się podczas imprez jako przekąska, ale też jako drugie śniadanie do pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 chleb kukurydziany
6 cebul dymek, posiekanych
1 zielona papryka, posiekana
450 g kukurydzy z puszki, odsączonej
425 g fasoli puszki, odsączonej
3/4 szklanki majonezu
150 ml kwaśnej śmietany
2 pomidory, pozbawione nasion i posiekane
50 g sera cheddar, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokruszyć pieczywo do salaterki. Ułożyć na nim warstwami cebulę, paprykę, kukurydzę i fasolę.

2) Wymieszać majonez ze śmietaną. Rozprowadzić na warzywach. Ułożyć na wierzchu pomidory i ser. Schłodzić sałatkę w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 458 kcal, 27 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 65 mg cholesterolu, 652 mg sodu, 41 g węglowodanów, 4 g błonnika, 10 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock