Sałatka z pomidorów, ogórków i karczochów

Ta sałatka doskonale smakuje z grillowanym kurczakiem lub stekiem. Żeby miała bardziej wyrazisty smak można wymieszać olej z karczochów z sokiem z cytryny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 tortille szpinakowe
2 małe ogórki
250 g pomidorków śliwkowych
250 g marynowanych karczochów w oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Lekko spryskać tortille olejem w aerozolu. Położyć na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem i piec 8–10 minut, aż lekko się przyrumienią. Wystudzić, a następnie połamać na małe kawałki.

2) Pokroić w kostkę ogórki ze skórką. Przełożyć do miski. Przekroić pomidorki na pół, a karczochy na ćwiartki i dodać do miski. Zachować olej z karczochów.

3) Dodać do sałatki tortille i delikatnie wymieszać. Skropić sałatkę olejem z karczochów i podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 82 kcal, 5 g białka, 1 g tłuszczów (<1 g NKT), 11 g węglowodanów (3 g cukrów), 4 g błonnika, 139 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock