

Zielona sałata z kremowym dressingiem ziołowym

Prosta sałata pełna zdrowych wartości odżywczych. To lekki i smaczny posiłek, który można zabrać do pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki majonezu beztłuszczowego
3 łyżki beztłuszczowego mleka
4 łyżeczki białego octu winnego
1 łyżeczka suszonego oregano
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
1/4 łyżeczki cukru
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki suszonego czosnku
1/4 łyżeczki pieprzu
5 szklanek mieszanki różnych sałat

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć w miseczce majonez z mlekiem i octem. Dodać oregano, bazylię, cukier, sól, suszony czosnek i pieprz, ponownie utrzeć. Połączyć sałatę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 33 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 3 mg cholesterolu, 328 mg sodu, 6 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock