

Sałata z jabłkiem i cząbrem

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

niskokaloryczna,bardzo zdrowa

Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 5 PLN

Potrzebne składniki:

- krucha sałata - 1 szt.
- posiekane zielone listki cząbrzu - 3 łyżka(i)
- jabłko winne - 1 szt.
- granulowany czosnek - 1 łyżeczka(i)
- sól, pieprz - szczypta(y)
- cukier - 1/4 łyżeczka(i)
- sok z cytryny - 1 łyżka(i)
- olej sałatkowy - 3 łyżka(i)

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Umytą sałatę dokładnie osącz z wody. Listki porwij na małe kawałki, połącz z cząbrem i startym na grubej jarzynowej tarce jabłkiem. Skrop sokiem z cytryny. Czosnek rozetrzyj z solą, pieprzem i cukrem, wymieszaj z olejem, polej sałatę i jeszcze raz wszystko wymieszaj.

Jak podawać?

dobrze schłodzoną

