

Lekka sałatka czosnkowa Dukana



ANNA134



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pomidor	1 szt
ogórek zielony	0,5 szt
marchew	0,5 szt
sałata lodowa	kilka liści
dowolne zioła	1 łyżka
czosnek	1 ząbek
jogurt naturalny	0,5 kubeczka
rzodkiewka	3 (czerwona)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałatę pokroić w paseczki lub porwać na drobne kawałki, na górę rzucić pokrojony pomidor, ogórek, rzodkiewkę, poratrą na grubych oczkach marchew i wymieszać delikatnie z ziołami. Całość polać jogurtem wymieszanym z czornkiem i poprawionym kucharkiem.