

סלט בצל ירוק ופטריות



נכתב ע"י:

חית שוורץ

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **ירוק**



אייקון:



מרכיבים:

- חבילת בצל ירוק- רק העלים הירוקים- לקצוץ
- חבילת פטריות שמפיניון- לפרוס

תיבול:

- 2 כפות שמן זית בכבישה קרה
- 2 כפות סויה סגנון סיני
- 25 גר' פקאן סיני קצוץ

קלוריות:

- 1 כוס = 200 קלוריות = 4 מנות ירק
- 25 גר' פקאן סיני = 175 קלוריות

הערות:

עדיפות לשמן זית בכבישה קרה.

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים