

סלט עלים ירוקים, אשכולית אדומה ותפוחים



נכתב ע"י:

יעל שטרן

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור ירוק



אייקון:



מרכיבים:

- חסה + עלי בייבי
- תפוח עץ אדום
- אשכולית אדומה
- חמוציות – חצי כוס

תיבול / הכנת הרוטב:

- חצי כוס שמן זית
- 1/4 כוס חומץ בלסמי
- כף חרדל
- כף ריבת תות ללא סוכר
- מלח גרוס
- פלפל שחור גרוס
- שום כתוש – 2 חתיכות
- כף סוכר
- כף יין אדום

קלוריות:

1 כוס = 150 קלוריות = 3 מנות ירק

הערות:

עדיפות לשמן זית מכבישה קרה, למתן את המלח הגרוס, להשתמש בירקות טריים

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים