

סלט ברוקולי ואגוזים טבעיים



נכתב ע"י:

דורית מלמד

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **ירוק**



אייקון:



מרכיבים:

- פרחי ברוקלי
- 2-3 גזרים
- בצל סגול קטן
- 100 גר' צמוקים
- 100 גר' אגוזים קצוצים

תיבול:

- כף סוכר
- מלח
- 3 כפות מיוקל
- מעט חרדל

קלוריות:

1 כוס = 150 קלוריות = 3 מנות ירק

הערות:

עדיפות לאגוזים טבעיים ללא קלייה והמלחה, מיונז 5% על בסיס שמן זית וירקות טריים

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים