

סלט קינואה וחמוציות



כתב ע"י:

דורית מלמד

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **ירוק**



אייקון:



מרכיבים:

- כוס קינואה מבושלת
- 40 גר' חמוציות
- 40 גר' אגוזי מלך טבעיים
- גבעול סלרי קצוץ
- כף בצל סגול קצוץ
- כף נענע קצוצה
- כף פטרוזיליה קצוצה

תיבול:

שמן זית, לימון ומלח

קלוריות:

1 כוס = 200 קלוריות = 4 מנות ירק

הערות:

עדיפות לאגוזים טבעיים ללא קלייה והמלחה, שמן זית מכבישה קרה וירקות טריים

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים