

סלט אנטיפסטי



נכתב ע"י:

חית לסקוב

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **ירוק**



אייקון:





מרכיבים:

ירקות שונים: כרובית מחולקת לפרחים, פרוסות קישואים, פרוסות בטטה, פלפלים חתוכים לרצועות עבות, פרוסות חצילים ברוחב סנטימטר, שומר ושום

אופן הכנה

שמים בתבנית על נייר אפיה. שופכים רבע כוס שמן זית ומעט מלח גס על כל התערובת ולשים עם הידיים עד אשר כל הירקות מכוסים עם שמן זית ומלח

ומכניסים לתנור לחצי שעה בחום בינוני

קלוריות:

1 כוס = 200 קלוריות = 4 מנות ירק

הערות:

עדיפות לשמן זית מכבישה קרה או להשתמש בספריי שמן כדי לחסוך קלוריות מהשמן

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים

נייד. 052-7731024
אימייל. info@4goodlife.co.il
אתר. www.4goodlife.co.il

מזון לסקוב
דיאטן קליני, מדריך כושר
ומנחה קבוצות הרזיה