

סלט עגבניות שרי, סלרי וזיתים



נכתב ע"י:

יהודית כהן

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **ירוק**



אייקון:



מרכיבים:

- עגבניות שרי - קופסא
- גבעולי סלרי מסלרי 1
- בצל סגול 1
- חצי קופסת זיתים שחורים

תיבול:

מלח, פלפל שחור, שמן זית ומיץ לימון

קלוריות:

1 כוס = 100 קלוריות = 2 מנות ירק

הערות:

עדיפות ל - שמן זית מכבישה קרה, עדיף למתן כמות של מלח, עדיפות לזיתים ללא חומר משמר.

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים