סלט עלים ירוקים עם קשיו

נכתב ע"י:

רוית שוורץ

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **ירוק**

אייקון:

מורן לסקוב
דיאטן קליני, מדריך כושר
ומנחה קבוצות הרזיה

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

מרכיבים:

- צרור פטרוזיליה
- צרור כוסברה
- חצי צרור שמיר
- רבע צרור נענע
- לקצוץ את הכול
- להוסיף
- 50 גר' קשיו טבעיים קצוצים

תיבול:

- 2 כפות שמן זית
- לימון ומלח

קלוריות:

1 כוס = 100 קלוריות = 2 מנות ירק

הערות:

עדיפות ל - שמן זית מכבישה קרה, עדיף למתן כמות של מלח, עדיפות לקשיו טבעי ללא קלייה והמלחה.

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים

מורן לסקוב
דיאטן קליני, מדריך כושר
ומנחה קבוצות הרזיה
נייד. 052-7731024
אימייל. info@4goodlife.co.il
אתר. www.4goodlife.co.il