





## Sałatka z suszonymi figami

 zdrowo\_do\_pracy


Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

Świeży szpinak - garść

Figi suszone bio 400 g - Bio Planet  
- 3 lub 4 szt.

Pomidory suszone w oliwie bio 330  
g - Alce Nero - 4 szt.

Ogórek zielony (długi) - 3/4 szt.

### Dodatkowe info:

Jest to sałatka dla osób, które lubią łączyć smaki słono - słodkie.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Świeży szpinak umyj i włóż do pojemniczka na żywność.

**KROK 2:** Umyj ogórka zielonego, pokrój w kostkę i dodaj do pojemniczka z świeżym szpinakiem. Rano, w pośpiechu, często nie chce mi się obierać ogórka ze skórki więc kroję go ze skórką - tak robię od lat, żyję i nic mi nie jest.

**KROK 3:** Pomidory suszone oraz figi pokrój w kostkę i dodaj do sałatki.

**KROK 4:** Całość polej oliwą z oliwek lub oliwką z suszonych pomidorów. Sałatka gotowa!