Dieta bezśluzowa - sałatka lunchowa 1

Konstancja Alicja

Polecane na: **sałatki**

Warto wiedzieć:

15 min

3 porcje

Składniki:

- mango - 2 szt.
- duże awokado - 2 szt.
- pomidorki daktylowe - 1 szklanka
- łodygi dużego selera naciowego - 4 szt.
- marchewki - 4 szt.
- mix sałat - 1 szklanka
- mała czerwona cebula - 1/2 szt.
- oliwa z oliwek - 4 łyżka
- suszony rozmaryn - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

By uzyskać "półksiężyce" z marchewki użyłam spiralizera do warzyw. Przy jego użyciu można uzyskać także np. makaron z cukinii.

Najlepiej kroić mango w kostkę przez zrobienie z niego "jeża mango" - przepis na niego znajdziesz na moim profilu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyj wszystkie owoce oraz warzywa i pokrój na preferowane przez Ciebie kawałki. Wrzuć do miski.

KROK 2: W małym naczyniu wymieszaj oliwę z rozmarynem. Następnie polej sałatkę uzyskanym sosem i wymieszaj.