




Dieta bezśluzowa - sałatka lunchowa 1

 Konstancja Alicja

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 3 porcje

Składniki:

mango - 2 szt.

mix sałat - 1 szklanka

duże awokado - 2 szt.

mała czerwona cebula - 1/2 szt.

pomidorki daktylowe - 1 szklanka

oliwa z oliwek - 4 łyżka

łodygi dużego selera naciowego - 4 szt.

suszony rozmaryn - 1 łyżeczka

marchewki - 4 szt.

Dodatkowe info:

By uzyskać "półksiężycy" 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.