





## Lunchbox vege

 Barbara Strużyna

Polecane na: [lunchbox](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

### Składniki:

guacamole przygotowane samodzielnie lub kupione - 2 łyżka

sałaty mix: -

roszponka - 1 garść

rukola - 1 garść

sałata masłowa lub lodowa 2 liście  
-

warzywa: -

papryka o dowolnym kolorze (możemy mieszać) - 1/2 szt.

rzodkiewka - 3 szt.

pomidor - średniej wielkości - 1 szt.

szczypiorek - 1 szt.

uprażone nasiona: słonecznika, dyni lub ich mieszaka - 2 garść

kiełki dowolne (np. rzodkiewki) - 1 garść

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jeśli nie mamy prażonych nasion to wsypujemy nasiona na suchą patelnię i prażymy je chwilę na małym ogniu, uważając aby ich nie przypalić. Możemy uprażyć większą ilość i przesypać nadmiar do słoiczka i szczelnie go zamknąć i używać gdy mamy taką potrzebę,

**KROK 2:** Guacamole używamy kupionego lub robimy sami.

Przepis na guacamole które użyłam do tej surówki znajduje się w przepisie [Guacamole](#)

**KROK 3:** Do pojemnika typu Lunchbox wykładamy wyplukane i osuszone sałaty, pokrojone na kawałki warzywa. I teraz możemy guacamole i nasiona dodać w podczas lunchu (przechowując je do tego czasu w małych dodatkowych pojemnikach) lub od razu wyłożyć na sałatę i zamknąć pudełko.

Smacznego!