Sałatka z chia

Dorota Duszak

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

3 porcje

Składniki:

- sałata zielona - 1 garść
- sałata lodowa - 1 garść
- szczypiorek - 1/2 pęk
- rzodkiewka - 1 pęk
- zielony ogórek - 1 szt.
- CHIA nasiona szałwi hiszpańskiej bio - 2 łyżka
- oliwa z oliwek extra virgin bio - 2 łyżka
- cytryna - kilka kropel
- sól morska - 1 szczypta
- ew. pomidor do dekoracji - 1 szt.
- kiełki lucerny - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa umyj pod bieżącą zimną wodą.

KROK 2: Sałatę porwij, rzodkiewkę i ogórek pokrój w plastry, szczypiorek posiekaj.

KROK 3: Wszystkie warzywa wymieszaj, dodaj Chia. Skrop sokiem z cytryny i obsyp solą. Zamieszaj. Dodaj oliwy z oliwek. Przemieszaj i podawaj.