



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 pęczek
rzodkiewka - 1 pęczek
zielony ogórek - 1 szt.
CHIA nasiona szałwi hiszpańskiej
bio - 2 łyżka

oliwa z oliwek extra virgin bio - 2 łyżka
cytryna - kilka kropel
sól morską - 1 szczypta
ew. pomidor do dekoracji - 1 szt.
kierki 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.