

Zeleninový salát s tvarohem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Zelí 2 lžíce
- Rajče 2 ks
- Nízkotučný tvaroh 100 g
- Špenát 2 lžíce
- Celer 2 lžíce
- Salátová okurka 100 g
- Salát 2 lžíce
- Zelené fazole 1 lžíce

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát, zelí a špenát jemně pokrájíme. Celer hrubě nastroháme, rajčata nakrájíme na tenké plátky a okurku na kostičky.

Na talíř navrstvíme salát smíchaný se zelím a špenátem, celer s fazolkami a okurkou a toto pokryjeme 3/4 tvarohu. Na ten rozložíme plátky rajských jablíček a zbylým tvarohem salát ozdobíme.

Zeleninový salát s tvarohem podáváme vychlazený.