

Dietní zeleninový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Pórek 20 g
- Hlávkové zelí 20 g
- Citrónová šťáva 1 ks
- Sacharin 1 ks
- Mrkev 30 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Veškerou zeleninu očistíme. Na nudličky nakrájené zelí spaříme horkou vodou.

Nastrouhanou syrovou mrkev smícháme se spařeným zelím, nakrájeným jablkem a pórkem. Salát zalijeme marinádou připravenou z vody, soli, citronové šťávy a sacharinu.

Dietní zeleninový salát necháme chvíli proležet, vychladit a podáváme při redukční dietě.