Čerstvý proteínový šalát s cottage cheese

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 15 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Zeleninku nakrájame na podobne veľké kúsky. Premiešame, posolíme, pokvapkáme olivovým olejom, na vrch pridáme cottage cheese a ochutíme čerstvou bazalkou príp. ďalšími bylinkami podľa chuti. Podávame s jednohubkami z celozrnného chlebíka s trochou cottage cheesu (výborná príloha sú aj hrianky).

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paradajky** - 200 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Olivy zelené** - 120 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Podravka NATUR na šalát 25 g** - 4 g
- **RAJO Laktofree cottage cheese 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO
CELIATICA.SK
VÁŠ ZOZNAM ONLINE