

Dietní salát s bílkem



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

159 kalorií , **0 g** cukrů , **11 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-salat-s-bilkem>

Příprava

Rajčata nakrájíme na malé kousky, papriku a okurku na kostičky, salát natrháme. Z uvařených vajec oddělíme žloutek od bílku, bílek nasekáme a přidáme k salátu. Můžeme zamíchat i šunku nakrájenou na kostičky.



Tip k receptu

Salát můžeme dle libosti zalít zálivkou, příp. okořenit čerstvě namletým pepřem.

Ingredience

- ✓ 3 rajčata
- ✓ 1 salátová okurka
- ✓ 2 papriky
- ✓ hlávka ledového salátu
- ✓ 2 vejce, použijeme pouze bílek
- ✓ kousek šunky pro nevegetariány

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Salát, Svačinka