

Salát z máty, limetky a okurky



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 6

33 kalorií , 7 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-maty-limetky-a-okurky>

Příprava

Okurku nakrájíme na kousky a dáme do misky. Přidáme limetkovou šťávu, ocet a cukr. Pořádně promícháme, přikryjeme a dáme do lednice. Těsně před podáváním přidáme mátu a chilli papričky. Podáváme s vinným octem na dochucení.



Tip k receptu

Tento salát je nízkotučný a je to, jak označují angličtani, side-salad – tedy salát stranou, k hlavnímu jídlu. Obsahuje pouze 63 kJ, 1 g bílkoviny, 3 g sacharidů, 0 g tuku na jednu porci.



Ingredience

- ✓ 1 ks okurky
- ✓ 2 ks limety
- ✓ 1 lžičce vinného octu
- ✓ 1/2 lžičce třtinového cukru
- ✓ 1 hrst máty peprné
- ✓ 1 ks chilli papričky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Salát