

Špenátovo-řeřichový salát



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 4

160 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatovo-řeřichovy-salat>

Příprava

Cibuli nakrájíme na tenké proužky. Smícháme ji s řeřichou a špenátem. Olivový olej vyšleháme s citrónovou šťávou, solí a pepřem. Salát podáváme zastříknutý zálivkou.



Tip k receptu

Na jednu porci salát obsahuje 276 kJ, 2 g bílkovin, 2 g sacharidů, 6 g tuku, 1 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 7 g soli
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 hrst řeřichy
- ✓ 100 g špenátu
- ✓ 1 ks červené cibule
- ✓ 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Redukční, Vegetariánská, Jaro, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Salát

