

Salát s ovocem a hlávkovým salátem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Hrušku, oloupaný grapefruit a pomeranč nakrájíme na větší kostičky a promícháme s hlávkovým salátem, který roztrháme na kousky. Z vody, cukru, soli, citrónové šťávy a oleje vytvoříme zálivku, přelijeme salát a promícháme. Dáme vychladnout do lednice a posypeme sekanými ořechovými jádry.

Ingredience

- **Salát hlávkový** - 200 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Citróny** - 52 g
- **Hrušky zelené** - 100 g
- **Pomeranče** - 100 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 8 g
- **Olej slunečnicový** - 5 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

