

Teplý salát s grilovanou zeleninou a rukolou
připravila Mgr. Štěpánka Kutišová, výživová poradkyně NATURHOUSE v Jindřichově
Hradci

Ingredience:

50 g rukoly
100 g cukety
100 g papriky
olivový olej
sůl
balzamiko

Postup:

Omytou rukolu dejte do mísy. Na pánvi na menším množství olivového oleje grilujte cuketu nakrájenou na kolečka a také papriku nakrájenou na menší díly. Grilovanou cuketu osolte. Sytílost salátu můžete zvýšit přidáním grilovaných žampionů. Mírně vychladlou zeleninu smíchejte s rukolou. Dochut'te balzamikem. Lze podávat také jako přílohu.

Výživové hodnoty na 1 porci: 101 kcal

Bílkoviny: 50 %

Sacharidy: 33 %

Tuky: 17 %