



SALATĂ VEGETARIANĂ

(350g | 50g)



INGREDIENTE

Mix de salată	30 g
Tofu	6 g
Avocado	0.5 buc
Roșii cherry	50 g
Porumb	50 g
Fasole peruană	50 g
Ceapă roșie brunoise	30 g
Măsline negre	30 g
Pătrunjel	10 g
Dressing mentă	20 ml



MODUL DE PREGĂTIRE

1. Se amestecă într-un bol:
150g salată iceberg;
30g salată mix;
20ml dressing mentă.
2. Amestecul obținut se pune într-o farfurie și peste se adaugă:
0.5 buc avocado (jumătate);
50g roșii cherry;
60g tofu;
30g ceapă roșie brunoise;
30g măsline negre;
50g porumb;
50g fasole roșie;
10g pătrunjel deasupra.

