



całość (1 porcja) 362 kcal

Bułka pełnoziarnista z sałatką jarzynową

Składniki:

1 bułka pełnoziarnista (60 g)
2 łyżeczki masła (10 g)
2 plastry szynki z indyka (30 g)
1 liść sałaty lodowej*
30 g marchwi gotowanej**
15 g pietruszki gotowanej
15 g selera gotowanego
10 g cebuli
15 g ogórka kiszzonego
1 łyżeczka majonezu lekkiego (15 g)
1 łyżeczka jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (15 g)
1 szczypta pieprzu
1 szczypta soli

Sposób przygotowania:

Bułkę przekroić na pół, obie części posmarować masłem, następnie położyć po plastrze szynki. Marchew, pietruszkę, selerę, cebulę oraz ogórka pokroić w drobną kostkę. Majonez i jogurt naturalny wymieszać z pieprzem i solą, następnie dodać do warzyw. Sałatkę przełożyć na liść sałaty, złożyć w „kopertę”. Tak przygotowany wsad umieścić w bułce pomiędzy plastrami szynki.

**sałatę lodową można zastąpić np. sałatą masłową lub rzymską.*

***można wykorzystać warzywa pozostałe po ugotowaniu rosolu*

POTRAWA
BEZ SOLIPOTRAWA
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA
BEZ JAJEKPOTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO