

ОСВЕЖАЮЩИЙ РИСОВЫЙ САЛАТ

Время на подготовку: 30 минут

**Время на приготовление не требуется*

Входит в коробку:

- 1 ч. готового бурого риса, охлажденного
- ½ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, нарезанных кубиками

Дополнительные ингредиенты:

- 1 огурец среднего размера, почищенный и нарезанный
- 2 столовых ложки масла (желательно оливкового)
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 чайных ложки сушеной петрушки
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока

Инструкции:

1. Смешайте масло, лимонный сок, чесночный порошок и сушеную петрушку в маленькой миске, слегка взбейте венчиком.
2. Сложите в миску бурый рис, нарезанные томаты и огурец. Вылейте масляную смесь поверх ингредиентов; хорошо перемешайте.
3. Накройте крышкой, перед подачей поставьте в холодильник на 20 минут.

Совет: Добавьте шпинат или смесь зелени, красный лук или болгарский перец, чтобы сделать блюдо более хрустящим и питательным!



Питательная ценность*

Всего порций: 2
Размер порции: 1 ч.
Калории: 264.5 калории
Жиры: 15 г
Натрий: 14 мг
Углеводы: 30 г
Пищевые волокна: 3.8 г
Белки: 3.8 г
Порций углеводов 2

**В питательную ценность включены бурый рис средней крупности (готовый), консервированные томаты, нарезанные кубиками, без соли, свежий очищенный огурец среднего размера, нерафинированное оливковое масло высшего сорта, свежий лимонный сок и приправы.*