

ОСВЕЖАЮЩИЙ САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Время на подготовку: 10 минут

Общее время: 30 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. вареной чечевицы
- ½ ч. консервированных томатов с низким содержанием соли, нарезанных кубиками

Дополнительные ингредиенты:

- 1 огурец среднего размера, почищенный и нарезанный
- ½ маленькой головки лука (~¼ ч.), нарезанный
- 2 столовых ложки лимонного сока
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- 1 чайная ложка измельченного имбиря

Инструкции:

1. Соедините ингредиенты в миске; перемешайте до однородности и равномерного покрытия.
2. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 20 минут.

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



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 2 ½ ч.
Калории: 321
Жиры: 1 г
Натрий: 27 мг
Углеводы: 59 г
Пищевые волокна: 20 г
Белки: 21 г
Углеводов в порции: 4

**В питательную ценность включены вареная чечевица, консервированные резаные кубиками томаты без соли, огурец среднего размера (без кожи), свежий лимонный сок и специи.*