

Markův lehký fitness salát

Marek Vetešník

Ingredience:

- 100g okurky salátové
- 50g rajčat
- 50g papriky
- Kukuřici
- Cottage sýr
- Olivový olej
- sůl, pepř

Postup:

Zeleninu nadrobno nakrájíme a nasypeme do mísy. Lehce pokapeme olivovým olejem. Přidáme kukuřici a cottage sýr a promícháme. Osolíme, opeříme dle chuti. Lze servírovat s opečeným toustovým chlebem, nejlépe celozrnným tmavým, nebo s vícezrnnými plátky s vysokým obsahem vlákniny.



Pro ty, kteří mají nedostatek času, ale přece jenom se chtějí stravovat zdravě.