

# Těstovinový salát se zeleninou

Michaela Měkýšová

## Ingredience: (2 porce)

- 120g těstovin
- 70g rajčat
- 65g okurky
- 75g kedlubny
- 55g mrkve
- 100g papriky
- 20g černých oliv
- 20g polníčku

- 1 polévková lžíce bílého jogurtu
- 1 kávová lžička hořčice
- Sůl, pepř

## Nutriční hodnoty v přepočtu na porci

- ✓ 709kJ
- ✓ Bílkoviny – 5g
- ✓ Sacharidy – 23g
- ✓ Tuky – 5g
- ✓ Vlákna – 3,5g

## Postup:

Těstoviny uvaříme dle návodu na obalu a necháme vychladnout.

Veškerou zeleninu nakrájíme na malé kousky.

V míse smícháme jogurt, hořčici, sůl a pepř, případně přidáme další koření dle chuti.

Vše smícháme, necháme vychladit a podáváme.

