

BLYSKAWICZNA SALATKA

Przepis dodany przez użytkownika edytaka74

lekkostrawna słatka dobra na każą diete

Czas przygotowania: 10 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 10 PLN

Kaloryczność: 120 kCal

Potrzebne składniki:

- kukurydza - 1 szt.
- puszka ciecierzycy - 1 szt.
- puszka groszku - 1 szt.
- puszka fasoli czerwonej - 1 szt.
- szczypiorek - 1 szt.
- ząbek czosnku - 1 szt.
- jogurt naturalny - 1 op.
- bazylia świeża - 1 szt.
- tymianek świeży - 1 szkl.

Przydatne akcesoria:

łyżka , nóż

Etapy przyrządzania:

1.

1. wszystkie warzywa odcedzić z zalewy i wymieszać z posiekanym szczypiorkiem
2. z jogurtu posiekanych ziół i czosnku (puszczonego przez praske) zrobić sos wymieszać z nim warzywa **SMACZNEGO!!!**

Jak podawać?

na talerzyku