

FEHÉR BABOS SALÁTA

petrezselyempesztóval

GYORS UZSONNÁHOZ VESD BE A HÜVELYESEKET!
FEHÉRJÉBEN GAZDÁGOK, LAKTATÓAK, ÉS IGEN
VÁLTOZATOSAN ELKÉSZÍTHETŐK.



turbó
diéta



ELKÉSZÍTÉS:

A babot leszűrjük, összeforgatjuk a megmosott, felcikkezett paradicsommal, a feldarabolt angol zellerrel, a salátával és megpucolt, felcsíkozott lila hagymával.

A pesztóhoz a petrezselymet felaprítjuk (szárral együtt), késes aprítóba tesszük a dióval, a parmezánnal, az olívaolajjal és kevés sóval. Összetörjük, kevés vízzel krémes állagúra hígítjuk. A salátával tálaljuk.

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

15 PERC

ENERGIATARTALOM/ADAG:

366 KCAL

SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG:

32,2 G



600 G FEHÉR BAB
(KONZERV, LECSEPEGTETVE)

400 G PARADICSOM

100 G ANGOL ZELLER

150 G ZÖLDSALÁTA KEVERÉK

1 KÖZEPES FEJ LILA HAGYMA

2 NAGY CSOKOR

PETREZSELYEMZÖLD

30 G DIÓ

30 G PARMEZÁN SAJT

3 EVŐKANÁL EXTRA SZŰZ

OLÍVAOLAJ

SÓ

TIPP:

A PARMEZÁN SAJT TERMÉSZETES
MÓDON LAKTÓZMENTES.