

Salatka z paluszkami surimi – 1 porcja – danie białkowe

sałata lodowa 150g

paluszki surimi ok. 100g

świeży ogórek- 150g

papryka- 150g

natka pietruszki

sos winegret (oliwa z oliwek, czosnek Świerzy lub granulowany, sól niskosodowa, biały pieprz, musztarda)

Kroimy składniki i układamy na talerzu. Całość można dodatkowo skropić cytryną. Wszystkie składniki sosu połączyć i poleć paluszki oraz warzywa.

Wartość energetyczna – 223 kcal

Białko – 12,85

Tłuszcz – 8,35

Węglowodany – 24,02