

סלט ברוקולי חי

ירק עם כל כך הרבה ערכים תזונתיים טובים . עשיר בחלבונים , בסיבים תזונתיים , בוויטמינים A,

C , K , חומצה פולית , ובמינרלים רבים ובעיקר אשלגן וברזל

הוא דומיננטי מאד בטעמו ולכן לא דורש תיבול מוגזם . אני אוהבת להמתיק אותו מעט בשילוב עם פרי וזהו קצת לימון , גרד לימון ויש סלט נהדר

ערכים תזונתיים לקערת סלט: כ 630 קלוריות ו 18 גרם חלבון

רכיבים :

ראש ברוקולי גדול שטוף ומנוקה וקצוץ לחתיכות קטנות (לא טחון)

125 גר – חבילת אוכמניות טריות שטופות

1 בצל סגול קצוץ (לא חובה)

3 משמשים יבשים חצויים לרוחב ופרוסים לפסים

2 כפות בוטנים או שקדים קלויים קצוצים

לרוטב:

מיץ מלימון סחוט 2, כפות שמן זית , פלפל גרוס , 1/2 כפית מלח

אופן ההכנה :

בקערה גדולה מערבבים את כל רכיבי הסלט למעט הבוטנים או השקדים

בצנצנת מכניסים את חומרי הרוטב , סוגרים ומשקשקים היטב

יוצקים על הירקות ומערבבים .

לפני ההגשה מוסיפים בוטנים קצוצים ומגישים

