



Как да разнообразим дневното си меню със салати?

Един от начините да разнообразите менюто си и в същото време да не трупате излишни калории, е да си пригответе различни зеленчукови салати.

Трябва да проявите максимум фантазия. Избягайте от традицията - краставици, лук, домати, полети с растителна мазнина или майонеза. Това е нещо вкусно, което, обаче, ни е омръзнало до болка.

Предлагаме ви няколко варианта на салати-фантазия

- Настържете моркови и прясна краставица, накълцайте копър, разбъркайте добре и подправете с растителна мазнина.
- Нарезете кромид лук, облейте го с кипяща вода и отцедете добре. Така той ще загуби лютивината си. Добавете ситно нарязана чушка и накълцан магданоз. Подправете със сока от 1/3 лимон.
- Настържете една млада тиквичка, добавете малко ситно нарязан зелен лук и накълцан магданоз, посипете с черен пипер, подправете с растителна мазнина.

