

---

# Sałatka Smakounowa

Dodano: 2006-10-03 22:37:10

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2006 razy.

Składniki: Smakoun (pyszny produkt z białka jaj kurzych, teraz można go już kupić w Polsce, w sklepach ze zdrową żywnością), sałata lodowa lub kapusta pekińska, pomidory, ogórek surowy, cebula, papryka czerwona, oliwki, sól, pieprz, sos czosnkowy lub inny

1. kroimy Smakouna w kostkę
2. warzywa w plasterki
3. sałatę rwiemy na mniejsze części
4. dodajemy oliwki
5. doprawiamy do smaku
6. zalewamy sosem czosnkowym (majonez, jogurt naturalny, czosnek)
7. podajemy udekorowane posiekaną pietruszką lub szczypiorkiem

Smakoun jest naprawdę rewelacją! spełnia w sałatce rolę fety, ale ma o wiele mniej kalorii.

Nadesłał: Iga <[iman1@wp.pl](mailto:iman1@wp.pl)>