

DIJETALNA CEZAR SALATA

Sastojci:

- ❖ 200gr belog mesa
- ❖ 100gr rukole
- ❖ ½ glavice zelene salate
- ❖ 2 paradajza
- ❖ 2 šargarepe
- ❖ 3-4 kašike maslinovog ulja
- ❖ kalijumova (himalajska) so i začini po ukusu



Priprema:

1. Piletinu isecite na komade željene veličine, pa skuvajte.
2. Možete i da propržite na malo maslinovog ulja, ili grilujete.
3. Preporučujem kuvanje, jer je tako piletina manje kalorična.
4. Rukolu i zelenu salatu operite pa isecite na sitno.
5. Paradajz isecite na kocke, a šargarepu izrendajte.
6. Pomešajte ih, dodajte piletinu, par kašika maslinovog ulja i malo soli.
7. Sve dobro izmešajte i salata je spremna.
8. Uz nju možete pojesti parče integralnog hleba, najbolje tostiranog.

Prijatno!