

# Sałatka antycholesterolowa

## Składniki

Pół awokado, czerwony grejpfrut, 2 niewielkie ziemniaki, jasna część pora, sok z połowy cytryny, łyżka kielków pszenicy, pół szklanki jogurtu, kilka listków sałaty, łyżeczka miodu, pieprz, sól



## Sposób przyrządzenia

Ziemniaki ugotować w łupinach, obrać i pokroić na ósemki. Grejpfrut obrać, podzielić na części. Awokado obrać, pokroić w plasterki, skropić sokiem cytryny. Por umyć, pokroić na cienkie talarki. Na umytych i osuszonych liściach sałaty ułożyć składniki sałatki, poleć jogurtem wymieszanym miodem i przyprawami. Posypać kielkami.

1 porcja zawiera: 4, 8 g białka, 6 g tłuszczu, 4 g błonnika, 4 mg cholesterolu.