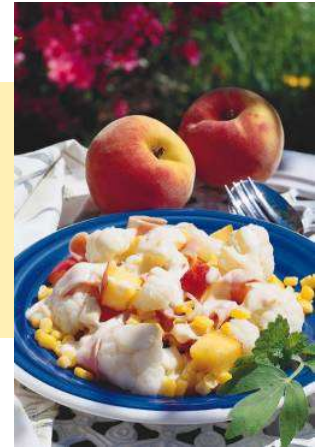


Sałatka z kalafiora z szynką

Składniki

Kalafior (ok. 50 dag), 4 łyżki kukurydzy gotowanej (świeżej lub konserwowej), nektarynka, ewentualnie brzoskwinia lub gruszka, 4 cienkie plasterki szynki chłopskiej bez tłuszczu (lub konserwowej), szklanka mleka, cukier, sól, pieprz. Sos: 2 łyżki majonezu light, 2 łyżki niskotłuszczowego jogurtu naturalnego, łyżeczka sosu Exotic Sauce



Sposób przyrządzenia

Kalafior umyć i wrzucić do wrzącej wody z mlekiem, lekko posłodzonej. Ugotować na półmiękką, odcedzić, podzielić na różyczki. Nektarynkę wypestkować i pokroić w kostkę, a szynkę w paski i razem z kukurydzą dodać do kalafiora. Wszystkie składniki sosu dobrze zmieszać i delikatnie połączyć sos z sałatką. (1 porcja - 130 kcal).