BLYSKAWICZNA SALATKA

Przepis dodany przez użytkownika edytaka74

lekkostrawna słatka dobra na każą diete

Czas przygotowania: 10 minut
Ilość porcji: 3-4
Stopień trudności: bardzo łatwe
Koszt: 10 PLN
Kaloryczność: 120 kCal

Potrzebne składniki:
- kukurydza - 1 szt.
- puszka ciecierzycy - 1 szt.
- puszka groszku - 1 szt.
- puszka fasoli czerwonej - 1 szt.
- szczypiorek - 1 szt.
- zabek czosnku - 1 szt.
- jogurt naturalny - 1 op.
- bazylia świerza - 1 szt.
- tymianek świerzy - 1 szkl.

Przydatne akcesoria:
łyzka , nóz

Etapy przyrządzania:

1.

1. wszystkie warzywa odcedzic z zalewy i wymieszac z posiekanym szczypiorkiem
2. z jogurtu posiekanych ziol i czosnku (puszczonego przez praske) zrobic sos wymieszac z nim warzywa SMACZNEGO!!!

Jak podawać?
na talerzyku