

# Salata verde cu lapte batut



Astazi am pentru voi, asa cum va promiteam, o salata verde cu lapte batut pe care o puteti consuma ca fel principal daca sunteti la dieta (poate langa o felie de sunca sau piept de pui la gratar) sau ca garnitura la o mancare mai consistenta ori langa o friptura.

Se face foarte repede si usor, si desi poate nu pare, este extrem de gustoasa! ☐

Iar aici: **Salate**, veti gasi toate retetele de salata de pe blog. Spor la rasfoit ☐ ...si in toate!!

## Ingrediente:

- o salata verde mare
- un pahar lapte batut (300 ml)
- sare dupa gust
- o lingura ulei

- 1, 2 lingurite zeama de lamaie
- 1 lingurita marar verde tocat

### Mod de preparare:

Salata verde, curatata si taiata marunt, se pune intr-o salatiera.

Se adauga sare, ulei, suc de lamaie, marar si se amesteca totul cu lapte acru.



Rapid si gustos! ☐ 0 **salata** simpla dar buna! Sper s-o incercati si voi si sa va placa!