

Salata verde cu lapte batut

[shashin type="photo" id="10681" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Astazi am pentru voi, asa cum va promiteam, o salata verde cu lapte batut pe care o puteti consuma ca fel principal daca sinteti 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 ☐

Ingrediente:

- 1 salata verde mare
- 1 pahar lapte batut (300 ml.)
- sare dupa gust
- 1 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.