

Sałata z krewetkami – danie białkowe

Sałata lodowa – 100g

Rudola – 50g

Krewetki – 150g

Pomidory (2) – ok. 100g

Natka pietruszki

Czerwona cebula – 50g

sól i pieprz

marynata (oliwa z oliwek (10g), bazylia, oregano, czosnek)

Czosnek wycisnąć do salaterki, dodać oregano i bazylię, dolać oliwę z oliwek i wymieszać całość. Do gotowej marynaty dodać krewetki, wymieszać i odstawić do lodówki na przynajmniej 30 minut. Na talerzu ułożyć sałatę lodową, ukolę i pokrojone w ósemki pomidory oraz cebulę i pietruszkę. Krewetki po wyjęciu z lodówki smażyć z niewielką ilością marynaty około 1 minuty. Wyłożyć na talerz.

Wartość energetyczna 1 porcji – 275 kcal

Białko – 33,14

Tłuszcz – 3,13

Węglowodany – 6,95

