

Salata z łososiem

100-150g łososa świeżego

100-200g sałaty lodowej

50-100g pomidorów koktajlowych

100g jogurtu naturalnego 0% tłuszczu

50g soku pomidorowego (w proporcji jeden do jednego z jogurtem)

natka pietruszki

sól

pieprz

papryka chili

(można dodać kilka oliwek)

Salatę układamy na talerzu, na niej połówki pomidorów koktajlowych oraz pietruszkę. Łososa pieczemy lub smażymy na wolnym ogniu pod przykryciem. Sos z jogurtu i soku pomidorowego przygotowujemy w proporcji 1:1, do smaku dodajemy nieco soli niskosodowej, pieprzu i papryki chili i polewamy nim łososa. Porcja łososa może być większa, ale jednorazowo nie powinno się przekraczać 200-250g ryby. Można również dodać kilka oliwek do smaku.

Wartość energetyczna

205 kcal

25,75 g białka

8,86 g tłuszczu

14,75 g węglowodanów

