

Ελληνική Μαρούλο-Σαλάτα



Μερίδες: 6

Υλικά:

- ½ μαρούλι romaine, κομμένο
- 5 μικρές ντομάτες, κομμένες
- 1/3 φ φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 2 κ.σ παρθένο ελαιόλαδο
- 10 μαύρες ελιές, ψιλοκομμένες
- 3 κ.σ φέτα, θρυμματισμένη

Εκτέλεση:

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε το μαρούλι με τις ντομάτες.
- Φτιάξτε το σος σε ένα βαζάκι ανακατεύοντας το λεμόνι, το σκόρδο, το μαύρο πιπέρι, και το ελαιόλαδο.
- Προσθέστε στο μαρούλι και μετά ρίξτε τις ελιές και τη φέτα από πάνω.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 93
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 5 γρ.
- Λίπη: 7 γρ.

Προσθέστε μια φέτα από ένα 7-σπόρο ψωμί και δημιουργήστε ένα ελαφρύ αλλά χορταστικό γεύμα για μεσημεριανό ή δείπνο.