

Σαλάτα Μεικτών Λαχανικών



Μερίδες: 10

Υλικά:

- ½ φ παρθένο ελαιόλαδο
- ¼ φ νερό
- 6 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- ½ φ φρέσκο χυμό λεμονιού
- ¼ φ κόκκινο ξύδι
- ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 1 μαρούλι, κομμένο
- 6 μικρές ντομάτες, κομμένες
- 1 αγγουράκι, σε φέτες
- 6 ραδίκια, κομμένα
- 1 φ φρέσκο δυόσμο
- 1 φ φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

- Για να φτιάξετε το σος ανακατέψτε το ελαιόλαδο, το νερό, το σκόρδο, το λεμόνι, το ξύδι και το μαύρο πιπέρι.
- Σε ένα μεγάλο μπολ βάλτε τα υπόλοιπα υλικά.
- Προσθέστε το σος και αφήστε στο πλάι για 30 περίπου λεπτά πριν σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 134
- Πρωτεΐνη: 1 γρ.
- Υδατάνθρακες: 8 γρ.
- Λίπη: 11 γρ.

Αυτή είναι μια γοητευτική και γευστικότερη σαλάτα.