



Салат Витаминный



Много клетчатки не бывает! Быстрый, вкусный, легкий и ООочень полезный салатик на каждый день!

О пользе свежих овощей и зелени, думаю, писать будет лишним.

Предлагаю **супербыстрый салатик**, который **делается за считанные минуты**.



Яркий и сочный, не только на тарелке! Играет не только красками, а и вкусами!

Ингредиенты:

Листья салата	6 шт.
Рукола	30 гр.
Огурцы	2 шт.
Помидоры черри	10 шт.
Перец сладкий	1 шт.
Лук зеленый	6 шт.
Петрушка	1 небольшой пучок
Укроп	1 небольшой пучок
Оливковое масло	2 ст. л.
Соль	1 по вкусу

Инструкция приготовления:



Очень важно тщательно вымыть листья салата, зелень и овощи. Листья салата (у меня микс из 3-х видов салата) рвем руками на небольшие кусочки (у меня 2x2 см). Руколу не рвем и не режем - кладем целые листики.



Огурцы нарезаем дольками.



Помидоры черри нарезаем четвертинками (также подойдут любые другие помидоры, но в меньшем количестве 3 - 4 шт).



Перец нарезаем соломкой (2 см).



Нарезаем зелень.



Добавляем оливковое масло и соль. Перемешиваем.
Приятного аппетита и на здоровье!