

Barevný salát z krabích tyčinek



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

1676 kalorií , **12 g** cukrů , **14 g** tuků , **68 g** bílkovin

Autor: Barbora Dvouletá

Odkaz: <https://srecepty.cz/barevny-salat-z-krabich-tycinek>

Příprava

Do uvařených těstovin přidáme nakrájené tyčinky a papriky, nasekaný pórek, promícháme s majolkou (část můžeme nahradit jogurtem), ochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou a necháme chvíli odležet. Je to rychlé za chvíli hotové.

▣ Tip k receptu

Vaječné těstoviny můžeme nahradit celozrnnými a majolku jogurtem a je to výborné dietní jídlo.

Ingredience

- 400 g těstovin
- 250 g krabích tyčinek
- 1 pórek
- 2 různobarevné papriky
- 1 malá majonéza nebo majolka (popř. jogurt)
- sůl
- pepř
- citrónová šťáva

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Salát

