

# Salát z máty, limetky a okurky



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 6

**33** kalorií , **7 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/salat-z-maty-limetky-a-okurky>

## Příprava

Okurku nakrájíme na kousky a dáme do misky. Přidáme limetkovou šťávu, ocet a cukr. Pořádně promícháme, přikryjeme a dáme do lednice. Těsně před podáváním přidáme mátu a chilli papričky. Podáváme s vinným octem na dochucení.

### Tip k receptu

Tento salát je nízkotučný a je to, jak označují angličani, side-salad – tedy salát stranou, k hlavnímu jídlu. Obsahuje pouze 63 kJ, 1 g bílkoviny, 3 g sacharidů, 0 g tuku na jednu porci.



## Ingredience

- 1 ks okurky
- 2 ks limety
- 1 lžičce vinného octu
- 1/2 lžičce třtinového cukru
- 1 hrst máty peprné
- 1 ks chilli papričky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Salát