

Špenátový salát s hruškami

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

451 kalorií , 44 g cukrů , 18 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatovy-salat-s-hruskami>

Příprava

Špenátové listy omyjeme, hrušky oloupeme a nakrájíme na plátky. Hrušky smícháme se špenátovými listy a poté přelijeme dressingem, který jsme si připravili následovně: Olivový olej smícháme s medem, opepříme, osolíme a rozmixujeme. Podáváme s pečivem.

Ingredience

- 300 g špenátu
- 200 g hrušek
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce medu
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Vegetarián, Salát