



Kolorowa wegetariańska sałatka z papryką, cebulą i sałatą

Autor: najlepszewkuchni.pl

Sałata lodowa bogata jest w kwas foliowy, który zmniejsza ryzyko powstawania wad rozwojowych płodu, dlatego naszą sałatkę polecamy kobietom w ciąży, ale nie tylko. Kwas foliowy pomaga również naszemu organizmowi tworzyć czerwone komórki krwi, więc jest dobra dla każdego.

Przygotowanie

Krok 1

Na początek wyjmij miskę, w której będziesz przygotowywać swoją sałatkę. Liście sałaty porwij na małe kawałki, wrzucając je prosto do miski.

Krok 2

Każdą paprykę umyj, następnie przekrój na pół i usuń gniazda nasienne. Pokrój je na podłużne paski o szerokości około 0,5 cm. Gotowe warzywa wrzuć do miski z sałatą.

Krok 3

Cebulę obierz, przekrój na pół i pokrój w półksiężycy, a następnie wrzuć do miski z pozostałymi składnikami.

Krok 4

Gdy wszystkie warzywa znajdują się w misce dopraw sałatkę solą i pieprzem, następnie dobrze wymieszaj i gotowe.

Danie: **Sałatki,**

Osób: **1**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 1 sałata lodowa
- 1 średnia papryka czerwona
- 1 średnia papryka żółta
- 1 średnia papryka zielona
- 1 cebula czerwona
- świeżo zmielony pieprz
- sól