

# Miska polifenoli pełna przeciwutleniaczy

KOLACJA



# Miska polifenoli pełna przeciwutleniaczy

KOLACJA



## Składniki

- Buraki, gotowane w wodzie 1 szt. (120g)
- Ser twarogowy, wędzony 90g
- Granat ½ szt. (50g)
- Rukola 2 garście (40g)
- Orzechy włoskie 1 łyżka (15g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- Krem balsamiczny 1 łyżeczka (5g)
- Sok cytrynowy 1 łyżeczka (3g)
- Sól do smaku

## Sposób przygotowania

Buraka umyj i gotuj w wodzie przez około 30-40 minut. Po ostudzeniu obierz ze skórki i pokrój na plastry lub większą kostkę. Możesz też kupić buraki już obrane i ugotowane np. w Lidlu. Pokrojone buraki skrop oliwą i kremem balsamicznym oraz oprósz szczyptą soli. Rukolę umyj, osusz i umieść w misce. Na rukoli ułóż plastry buraka. Pokrusz wędzony twaróg i posyp nim buraki. Na wierzchu ułóż pestki z 1/2 granatu oraz pokruszone orzechy włoskie. Całość skrop sokiem z cytryny.

**492.8 kcal**

B: 18.0g T: 35.3g W: 23.1g

 10 minut