



# SALATA CRUDITATI

Timp preparare: 30min Numar portii: 1

Intr-un castron, punem fasii de morcov, telina si varza rosie sau alba. Daca folositi rosie, va fi un contrast mai placut de culori. Adaugam verdeata frunze mai mari.

Separat pregatim dressingul: combinam iaurt cu mustar, putin ulei, sare si piper, suc de lamaie. Punem totul peste salata si amestecam cu mana. incercam sa strangem in pumn legumele, pentru a reusi sa facem ca dressingul sa patrunda in ele.

## Ingredientе:

- 50g varza
- 50g morcov
- 50g telina
- 1 lingura iaurt
- 1 lingurita mustar
- verdeata & lamaie

\*Daca vreti sa fie de post, nu puneti iaurt.

\*\*Verdeata puteti folosi: menta, busuioc, germani, vlastari, patrunjel, coriandru, etc.