Салат "витаминная бомба" с кешью

Автор: Мухаббат
05.07.2012 08:10 - Обновлено 05.07.2012 08:20

Зелень и молодые, сочные летние овощи – настоящая кладезь витаминов! А у того, кто постоянно употребляет кешью, никогда не будет проблем с деснами и зубами. Японские ученые доказали, что в кешью содержатся вещества, положительно воздействующие на зубную эмаль. Наверное, скоро появятся зубные порошки и пасты с экстрактами орехов кешью. Также при употреблении орехов способны укрепиться иммунные силы организма.

Автор: Мухаббат
05.07.2012 08:10 - Обновлено 05.07.2012 08:20

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пучок листового салата

1 пучок щавеля

0,5 пучка кинзы

3 помидора

2 огурца

5 редисок

1 болгарский перец

1 горсть орехов кешью

соль

молотый черный перец

2 ст.л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Зелень и овощи хорошо вымыть и обсушить бумажным полотенцем. У зелени удалить грубые стебли, у овощей срезать попки и плодоножки.

Листья салата крупно нарвать руками. Щавель крупно нарезать. Зелень порубить.

Помидоры крупно нарезать. Огурцы и редис нарезать полукольцами. Болгарский перец нарезать некрупной соломкой.

Автор: Мухаббат
05.07.2012 08:10 - Обновлено 05.07.2012 08:20

В большую миску выложить всю зелень и нарезанные овощи. Посолить и поперчить по вкусу, налить оливковое масло и перемешать.

На сервировочное блюдо выложить салат и сверху выложить орехи кешью.

{jcomments on}