

עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

סלט ביצים

האמת שכל מילה מיותרת...לכל מי ששואב סלט ביצים אז הנה הפתרון המושלם למנה שהיא גם טעימה וגם עשירה בחלבון, בדיוק כמו שאנחנו אוהבים!!



מרכיבים ל-2-3 מנות

3 ביצים קשות לארג'

1 כף גדושה מיונז לייט

1 כפית שטוחה חרדל

1 מלפפון חמוץ

6 צלפים קצוצים דק

1 כף שמיר או כוסברה קצוצים דק

קמצוץ מלח (זכרו שהצלפים מלוחים)

הכנה:

- לשים את כל המרכיבים בקערה ולמעוך היטב.
- לשפר תיבול לפי הצורך

ערכים תזונתיים לכל המתכון:

400 קלוריות

25.5 גרם חלבון

3.5 גרם פחמימה

45 גרם שומן

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

