SPRING ROLLS - POŻYWNIE, LEKKO, ŚWIEŻO

Przygotowanie:

Paprykę i ogórka pokrój na krótkie paseczki. Mięso pokrój w paski, dopraw i grilluj. Płatki papieru ryżowego zanurz na chwilę w ciepłej wodzie, połóż na deskę, aż zmiękną, a następnie nakłoż garstkę mieszanki sałat, paprykę, ogórka i mięso. Zawiń jak krokiety. Przygotowuj sos: zmieszaj 3 łyżki majonezu, 2 łyżki jogurtu greckiego, parę kropel sosu sojowego i sok z jednej limonki. Posyp pokrojonym szczypiorkiem.
Smacznego!

Przepis i zdjęcie pochodzi ze strony Ooomnomnomnom!

Składniki:

Papier ryżowy
Mieszanka sałat Fit&Easy Weekend
Ogórek
Żółta i czerwona papryka
Mięso z kurczaka z rożna/grillowany kurczak, indyk, boczek/wędlina
Sos:
3 łyżki majonezu
2 łyżki jogurtu greckiego
1 limonka
Parę kropel sosu sojowego
Szczypiorek