



## LETNI DETOKS



15 min.

2 porcje

### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści mixu sałat ze szpinakiem i botwinką
- × 1 mała zielona papryka
- × 1 nieduża czerwona cebula
- × 1/2 szklanki truskawek
- × 1 plaster świeżego ananasa
- × 1 łyżka czarnuszki

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 5 łyżek oleju z ostropestu
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 garstka listków świeżych ziół (rozmaryn, oregano, bazylia)
- × 1 łyżeczka miodu
- × 2 łyżki soku z cytryny
- × szczypta soli (opcjonalnie)

### DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli ananas jest bardzo dojrzały to polecam pokroić do sałatki również jego rdzeń, który zawiera bromelinę mającą wiele właściwości zdrowotnych.