

PRZEPISY FIT&EASY



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, połów na deskę, aż zmiękną, a następnie nakładaj garstkę mieszanki sałat, paprykę, ogórka i mięso. Zawień jak kromki. Przygotuj 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 Oomnomnomnom!

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