חוברת

סלטים מושלמים
לשולחן בריא ויוקרתי

1

סלט בייבי תרד, תפוח ורימון

בייבי תרד, תפוח ורימון (ניתן להוסיף אגוזי פקאן טבעי)

תיבול: שמן זית, חצי לימון, שן שום, כפית דבש, מלח, פלפל

כפית שומשום בפיזור עדין

קרן שליסל אלקבץ

להיות רזה, בריאה ומאושרת

2

כרוב סגול, גזר ופטרוזיליה

כרוב סגול, גזר מגורד, פטרוזיליה

תיבול: שמן זית, חצי לימון, שן שום, כפית דבש, מלח, פלפל

קרן שליסל אלקבץ

לחיות רזה, בריאה ומאושרת

3

חציל, רימון ונענע

חציל חצוי, צרוב על מחבת פסים עם תרסיס שמן, פיזור רימון ונענע ותיבול עם נגיעות שמן זית, לימון ומלח

קרן שליסל אלקבץ

לפיות ריפוי בריאות ומאושרות

4

סלט לבבות ארטישוק

לבבות ארטישוק בצריבה קלה על מחבת פסים

לתיבול:שמן זית, שן שום, פטרוזיליה, כוסברה, כפית חומץ, לימון, מלח, פלפל

שרי בשלל צבעים, בזיליקום, נענע, זיתים שחורים ובצל סגול

תיבול: שמן זית, לימון, מלח

קרן
שליסל
אלקבץ

6

קרפצ'יו סלק, רוקט ואגוזי לוז

סלק, רוקט ואגוזי לוז . מבשלים את הסלק חצי בישול, פורסים דק דק מניחים פרוסה פרוסה ומעל את הרוקט והאזוגים

תיבול: שמן זית, לימון, מלח

7

סלט כרובית הפתעות

כרובית אפויה, שרי, נענע, כוסברה, פטרוזיליה, בצל סגול, צנונית, פלפל חריף. תיבול: שמן זית, לימון, מלח

על תחתית הקערה ממליצה לפזר טחינה גולמית

8

סלט כרוב מוש

כרוב, חמוציות, גרעיני דלעת, נבטי חמנייה

תיבול: כף שמן זית, חצי לימון, כף חומץ, כפית חרדל, כפית דבש, מלח ופלפל.

9

מלפפון אש

מלפפון פרוס בקולפן עבה, פלפל צ'ילי , גרידת לימון ושומשום שחור

תיבול, 3 טיפות שמן שומשום כפית חומץ אורז, לימון ומלח

10

טבולה כרובית

כרובית טריה, חמוציות ופקאן, פטרוזיליה, נענע וכוסברה

תיבול שמן זית , חומץ, לימון ומלח (אני מכניסה את הכרובית והירוקים לבלנדר לדקה, זה הכי מהר ופשוט)

11

חציל באמבטיה

חציל שלם באפיה, לאחר מכן, קלפו והניחו בקערה

בצל סגול, עגבניות, פלפל חריף, פטרוזיליה ונענע

תיבול, 3 כפות שמן זית, כף טחינה, זילוף של חומץ בלסמי

מצומצם ומלח

12

סלט צבעוני

חסה, פטריות, מיקרו כוסברה, גזר, שרי, פלפל גמבה, נענע

תיבול: שמן זית, לימון ומלח

13

סלט ברוקולי טרי

ברוקולי, חמוציות, צנוברים,

שמן זית, כפית סויה, לימון, מלח, כפית סילאן

14

סלק טרי , אגס ופקאן

סלק טרי, אגס, כוסברה

(אפשר עם נקטרינה/מנגו/תפוח)

תיבול: שמן זית, לימון, חומץ, מלח

כרובית צרובה, רימון ושקדים פרוסים, בצל ירוק, פטרוזיליה, כוסברה (פורסים את הכרובית עמו סטייק מורחים בשמן זית ומלח גס ואופים עד להשחמה) תיבול: שמן זית,2 שיני שום,לימון, מלח

שנה טובה ו(ח)טובה!!!
שנה של בריאות, אושר,
כושר, אהבה ופריחה

שימו ♥ אחרי החגים נפתחות 2 תוכניות!!

תוכנית ליווי "סוויץ בראש" לירידה במשקל ויצירת אורח חיים בריא ומדהים

תוכנית הכשרה למאמנות מנטליות לאורח חיים בריא היחיד מסוגו בארץ!!

ליצירת קשר, פרטים נוספים וחברות

כנסו לקישור בתמונה

או חייגו 053-2323988