



САЛАТ ИЗ КАЛЕ С БАТАТОМ И БОБАМИ МУНГА

Звучит для нас совсем непонятно хотя и у кале и у батата есть даже свои значки, так что смело добавляем их в свой рацион!

Понадобится:

кале - 1 лист
батат - 1/2 маленького
бобы мунг (маш) - 50 граммов
авокадо - 1/2
кокосовое масло - 1 чайная ложка
оливковое масло - 2 столовые ложки
вустерский соус - 1 столовая ложка
соль по вкусу

Приготовление:

Бобы мунг отваривать в подсоленной воде.

Батат порежь дольками и обжарь на кокосовом масле.
(Можешь запечь.)

Капусту кале порежь и выложи в глубокую посуду.

Добавь масло, вустерский соус, готовые бобы мунг и перемешай.

Выложи на порционные тарелки, добавь дольки батата,

ЛОМТИКИ И АВОКАДО.

sifood.com.ua - Салат из кале с бататом и бобами мунга