



קל



25 דקות



4 מנות

## מרכיבים

4 יחידות שניצל תירס 99 קלוריות

2 אבוקדו חתוך לפרוסות עבות

1/2 חבילה עלי תרד שטופים

1/4 כרוב סגול חתוך לרצועות

1 בצל סגול פרוס דק

20 עגבניות שרי חצויות

1 קופסת שימורים שעועית אדומה מסוננת

1 פלפל אדום חריף פרוס דק

1/2 צרור כוסברה מופרדת לעלים

2 שיני שום כתושות

8 כפות שמן זית

1 לימון סחוט למיץ

## הוראות הכנה

### 1. להכנת השניצלים

צולים ב-7 דקות בטוסטר או בתנור מחומם מראש לחום של 185 מעלות כ-12 דקות.

### 2.

מצננים קלות וחותרים לרצועות דקות.

### 3. להרכבת הסלט

בקערה גדולה מערבבים יחד את כל הרכיבים ומתבלים במלח ופלפל.

### 4.

מחלקים לצלחות ומגישים.

## המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - [TIVALL.CO.IL](https://TIVALL.CO.IL)