

Салат з грушею

а ще руколою, роменом та мигдалем



3-4 порції



10 хвилин

СКЛАДНИКИ

- 0.5 тверда соковита груша
- 50 г руколи
- 100 г салату ромен
- 20 г мигдалю
- 3 стебла селери
- 1 болгарський перець
- 50 г гауди, пармезану або твердого козячого
- 1 ст.л. оливкової олії
- 0.5 ч.л. бальзамічного оцту (за бажанням)

ІНСТРУКЦІЇ:

1. Грушу, перець та селеру порізати кубиками або пластинками
2. Руколу та ромен порвати руками чи порізати полосками
3. Сир нарізати кубиками або наламати шматочками
4. У великій салатниці акуратно змішати складники, додати сир, мигдаль, сіль, полити олійкою та оцтом, все гарно змішати
5. Можна ще прикрасити салат зернятками гранату при подачі

Ольга Озерна

сертифікований нутріціолог та коуч зі схуднення та зміни звичок



КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:



olga.ozerna.com



[FoodScienceWellbeing](#)



[nutricoach_ozerna](#)



[ozerna.olga](#)



[olga.ozerna](#)

ПРО МЕНЕ:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучингових стратегій