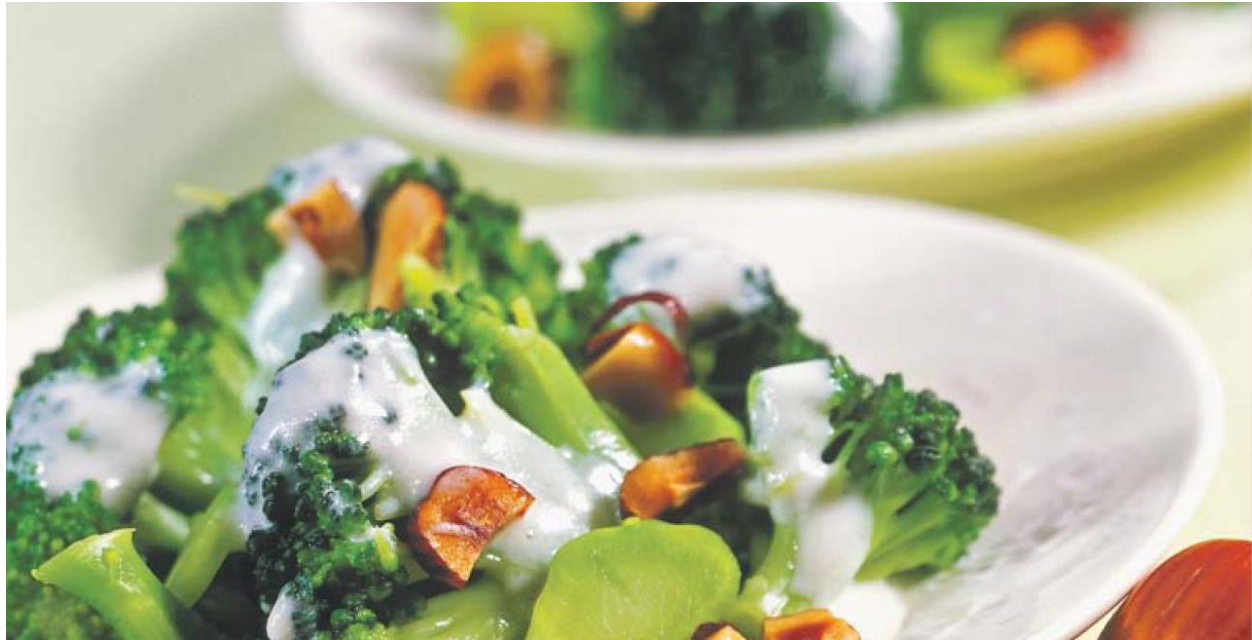


ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ



ΥΛΙΚΑ

4 φλ. μπουκετάκια μπρόκολου ελαφρώς βρασμένα
2 κ.σ. κολοκυθόσποροι
1/3 φλ. φέτα τριμμένη
½ φλ. γιαούρτι 2% λιπαρά
2 κ.σ. μαγιονέζα
2 κ.σ. χυμός λεμόνι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύετε το γιαούρτι, τη μαγιονέζα και το χυμό λεμονιού.
Σε ένα μπολ βάζετε τα υπόλοιπα συστατικά και περιχύνετε με τη sauce .

| Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα | |
|------------------------------------|----------|
| Θερμίδες | 148 kcal |
| Υδατάνθρακες | 14 g |
| Πρωτεΐνη | 5 g |
| Λιπαρά | 8 g |
| Φυτικές ίνες | 3 g |