

Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

quattro foglie di lattuga, una tazza di germogli di erba medica, una tazza di grano saraceno (seminato, non germinato), mezza tazza di germogli di lenticchie, un pomodoro tagliato a cubetti, mezzo sedano, mezzo peperone rosso tagliato a cubetti

Strumenti:

- Germogliatore

Vota la ricetta
Voti: 77 Media: 3.98

Preparazione

01. Taglia la lattuga ed uniscila a tutti gli altri ingredienti in un'insalatiera
02. Condisci con olio di semi di lino o oliva a piacimento