

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

XStrumenti:

• Germogliatore

Vota la ricetta

Voti: 85 Media: 3.92

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