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: 87 Media: 3.95

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