



ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 15 ΛΕΠΤΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 20 ΛΕΠΤΑ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΡΙΔΕΣ: 2

400gr μαύρα ψηλά φασόλια
βρασμένα
2 κούπες λάχανο λευκό-κόκκινο
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
 $\frac{1}{4}$ ματσάκι άνηθο
 $\frac{1}{2}$ κρεμμύδι ξερό
2 καρότα τριμμένα στον τρίφτη
1 ψιλοκομμένη πιπεριά Φλωρίνης
2 κ.σ ελαιόλαδο
Μηλόξυδο
Βαλσάμικο ξύδι
Κρέμα βαλσάμικο
Αλάτι & Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1. Ψιλοκόβεις όλα τα λαχανικά, προσθέτεις όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύεις
2. Σερβίρεις και καταναλώνεις με παξιμάδι ολικής άλεσης ή κρουτόν ολικής ή/ και τόνο, τυρί, αυγό ώστε να γίνει πλήρες γεύμα

ΦΑΣΟΛΟΣΑΛΑΤΑ



KEEP
EAT
HEALTHY