

## סלט חסה ואשכוליות

מתאים לארוחה חגיגית. אפשר להגיש את הסלט  
בתוך חצי אשכולית מרוקנת מתוכנה.

חומרים (ל-6 מנות):

- 1 חסה, שטופה ומיובשת
- 1 אשכוליות, קלופת ומופרדות לפלחים
- 2 גמכות טריות, חתוכות לרצועות דקות

לרוטב:

- $\frac{1}{4}$  כוס מיץ אשכוליות
- 1 כף שמן זית
- רחמין טרי
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה:

קורעים את החסה לפיסות גדולות ומניחים  
בקערת הגשה.

קולפים מפלחי האשכוליות את הקרום הרק,  
חותכים לחצאים ומוסיפים לחסה.

לפני ההגשה מערבבים יחד את חומרי הרוטב,  
ויוצקים על הסלט.

כל מנה מכילה: ירקות; 1 מנת פרי;  $\frac{1}{2}$  מנת  
שומן; 20 קלוריות צ'ופר.  
סה"כ: כ" 100 קלוריות.