

Riisisalaatti tomaatin ja sienien kera

Riisisalaatti on hyvä alkuruoka tai kevyt lounas

Valmistelut: 15 minuuttia 4 annosta	
200 g	tuoreita herkkusieniä tai pieniä kiinteitä tatteja
200 g	keitettyä pitkäjyväistä riisiä
4	kuorittua tomaattia siemenet poistettuna ja malto pienittynä
$\frac{1}{2}$	valkosipulin kynttä muserrettuna
1 tl	tuoreen timjamin lehtiä
2 ripausta	mustapippuria
<ol style="list-style-type: none">1. Leikkaa sienet ohuiksi viipaleiksi ja pane ne sekä kylmä riisi salaattikulhoon.2. Sekoita tomaatit, valkosipuli ja hienonnettu timjami. Kaada seos riisin päälle, pippuroi ja sekoita hyvin.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 101

Rasvaa yhteensä 3 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 0 g

Kolesterolia 0 mg

Proteiineja 3 g

Hiilihydraatteja 20 g

Natriumia 8 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0