

GEMENGDE LUNCHSALADE

Eet minimaal 300 gram groente per dag, maar 400 gram mag ook! Met deze lunchsalade is dat geen enkel probleem.

INGREDIËNTEN

Stuk komkommer van ongeveer 15 centimeter	5 cherrytomaatjes
1 kiwi	Halve rode ui
Halve winterwortel, grof geraspt	2 eetlepels maiskorrels (uit pot)
restje gekookte sperziebonen	Peterselie of bieslook
2 augurkjes	Olijfolie (extra vergine)
Peper	

BEREIDING

Snijd alles in kleine stukjes en meng door elkaar. Bestrooi met een beetje peper en fijngesneden peterselie of bieslook. Wees hier vooral niet te zuinig mee. Besprenkel met wat lekkere extra vergine olijfolie.

Met een in reepjes gesneden geroosterde volkorenboterham, een schaaltje magere yoghurt en een kop thee heb je een lekkere, gezonde en voedzame lunch.

