

Σαλάτα με βραστά λαχανικά

(2 μερίδες)

Υλικά

- ½ τούφα κουνουπίδι
- ½ τούφα μπρόκολο
- 1 καρότο τριμμένο
- 4 κτ. σπ. αρακά βρασμένο
- 30gr νιφάδες παρμεζάνας
- 2 κτ. σπ. γιαούρτι 2%
- Σκόρδο
- 1 κτ. σπ. μαγιονέζα light

Εκτέλεση

Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και βάζουμε τις νιφάδες παρμεζάνας από πάνω.

Σως: Ανακατεύουμε το γιαούρτι, τη μαγιονέζα και το λιωμένο σκόρδο και περιχύνουμε πάνω από τη σαλάτα.