

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

100γρ.ανθοτυρο

4 κ.σ. ρύζι

μανιτάρια

ντομάτες

μαϊντανό

χυμός λεμονιού

1 κ.σ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το ρύζι και αφού κρυώσει
ρίχνουμε τα μανιτάρια, μαϊντανό, τυρί
ντομάτες, λάδι, λεμόνι, αλάτι, πιπέρι

ΑΓΓΟΥΡΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

1/2 αγγούρι

150γρ.γιαουρτι 0%

αλάτι,

πιπέρι

2 κομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι(πράσινο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά