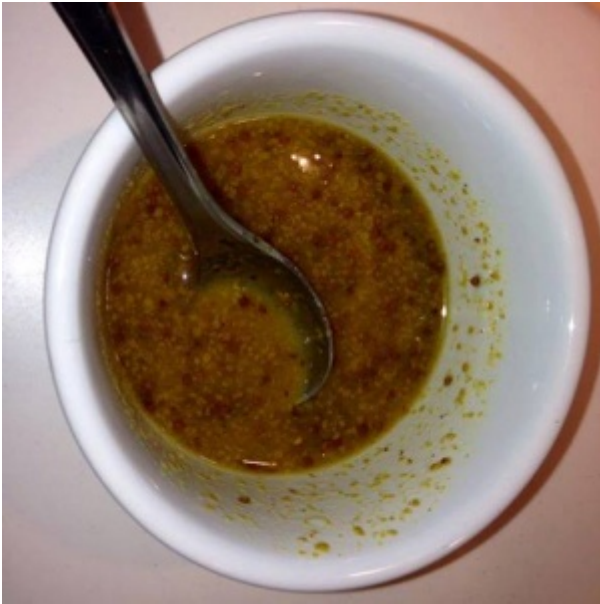


SLAAISOUS – SALAD DRESSING



SLAAISOUS – SALAD DRESSING

Maak jou eie slaaisous. Baie lekkerder en gesonder.

3 minute en 4 bestandele is al wat nodig is om die 'beter eet' indeks van jou maaltyd te verbeter!

Die meerderheid kommersieële slaaisous word gemaak met sonneblomolie en/of bevat preserveermiddels. Lg. kan die absorpsie van van die voedingstowwe van jou slaai benadeel en eersgenoemde dra by tot te veel Omega 6 vette in jou dieet.

3 tbs Olive Oil

1 tbs lemon juice

1 tbs mustard

1 tbs honey

Salt to taste if required