



[www.vartskafferisverige.se](http://www.vartskafferisverige.se)

## ***Sommartallrik***

*Att äta lätt under varma sommardagar är ett bra sätt att få en nyttig lunch med gott om vätska, samtidigt som du får i dig mat även om hungern inte är så stor.*

*Ha alltid en bas med sallad, tomat, gurka hemma och komplettera med olika sorter grönsaker som ex majs, sparris, broccoli, gröna ärtor, blomkål, paprika.*

*Servera någon typ av fisk, lax (gravad, kall/varmrökt, kokt) tonfisk, rökt sik, hårdkokt ägg alternativt charkvaror. Lägg upp vackert.*