



Mix sałat z marchewką i sosem balsamicznym

★★★★★ (13)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

141.46 kcal

7.07%



Białko

1.11 g

2.22%



Węglowod.

4.07 g

1.51%



Tłuszcze

13.68 g

19.54%



Błonnik

0.97 g

3.88%

GDA

7.07%



Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Marchew - 20g
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj i oczyść ze skórki.**KROK 2:** Za pomocą obieraczki do warzyw obieraj marchewkę, tak aby powstały cienkie paseczki.**KROK 3:** Mix sałat przełóż do miski, dodaj cienkie paseczki marchewki.**KROK 4:** Oliwę z oliwek energicznie wymieszaj z octem balsamicznym i solą. Sosem polej sałatkę. Całość wymieszaj.

Smacznego!

