



Rukola z pomidorkami, parmezanem i octem balsamicznym

★★★★★ (13)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

340 kcal / 1 porcję (298 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

114.25 kcal

5.71%



Białko

3.96 g

7.92%



Węglowod.

5.19 g

1.92%



Tłuszcze

9.18 g

13.11%



Błonnik

1.30 g

5.2%

GDA

5.71%



Składniki

- Rukola - 60g (3 garście)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Parmezan w kawałku - 20g
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Granat - 25g (1/4 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rukolę optucz i ułóż w płaskiej misce.**KROK 2:** Pomidorki umyj, przekrój na pół i ułóż na sałacie.**KROK 3:** Parmezan pokrusz w rękach na mniejsze kawałki i dodaj do rukoli.**KROK 4:** Ocet balsamiczny połącz z oliwą z oliwek i solą. Zamieszaj. Sosem polej sałatkę i całość udekoruj kilkoma ziarenkami granatu.

Smacznego!

