



Sałatka z jabłkiem, orzechami pekan i serem gorgonzola

★★★★★ (49)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

400 kcal / 1 porcję (290 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 138.05 kcal 6.9%	Białko 1.66 g 3.32%	Węglowod. 15.64 g 5.79%	Tłuszcze 8.64 g 12.34%	Błonnik 2.19 g 8.76%	GDA 6.9%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczele - 6g (½ łyżeczki)
- Ocet jabłkowy - 3g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Mix sałat - 40g (porcja)
- Jabłko - 180g
- Orzechy pekan - 15g (5 sztuk)
- Żurawina suszona - 18g (1 ½ łyżki stołowe)
- Ser gorgonzola - 10g (⅓ plastra)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj sos. Do miseczki wlej oliwę, ocet jabłkowy, sok z cytryny, miód i dopraw solą oraz pieprzem. Dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Jabłko umyj, obierz, pokrój w cienkie półksiężycy i skrop sokiem z cytryny.

KROK 3: Sałatę dokładnie umyj pod bieżącą wodą i osusz na ręczniku papierowym. Przełóż ją na talerz, połów pokrojone jabłko, orzechy pekan, żurawinę i pokruszony ser gorgonzola.

KROK 4: Gotową sałatkę polej wcześniej przygotowanym sosem.

Smacznego!

