



Sałatka jarzynowa z majonezem "light"

★★★★★(0)



35 min.



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

177 kcal / 1 porcję (308 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

57.72 kcal

2.89%



Białko

1.64 g

3.28%



Węglowod.

9.47 g

3.51%



Tłuszcze

2.47 g

3.53%



Błonnik

2.45 g

9.8%

GDA

2.89%



Składniki

- Marchew - 100g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Seler korzeniowy - 40g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Por - 65g (1/4 sztuki)
- Ogórek kwaszony - 120g (2 sztuki)
- Jabłko - 100g
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 30g (2 łyżki stołowe)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew, ziemniaki, seler i pietruszkę umyj, obierz i ugotuj do miękkości. Zajmie to około 15 minut.

KROK 2: Ugotowane warzywa ostudź i pokrój w drobną kostkę.

KROK 3: Pora dokładnie umyj i pokrój w drobne paseczki. Jabłko opłucz, obierz i pokrój w kostkę. Ogórka pokrój w kostkę.

KROK 4: Połącz wszystkie warzywa, dodaj groszek bez zalewy, majonez i musztardę. Całość dokładnie wymieszaj.

*Serwuj jako przekąskę lub dodatek do kanapek.

Smacznego!

