



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!

