

Sałatka z jabłkiem, orzechami pekan i serem gorgonzola

★★★★★½ (49)

15 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

400 kcal / 1 porcję (290 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeli - 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 stołowej)
- 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 półksiężyce i skrop sokiem z cytryny.

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

KROK 4: Gotową sałatkę polej wcześniej przygotowanym sosem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję