



Sałatka z jarmużem, granatem, jabłkiem i migdałami

★★★★★(10)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
104.35 kcal
5.22%

Białko
1.95 g
3.9%

Węglowod.
12.56 g
4.65%

Tłuszcze
6.36 g
9.09%

Błonnik
2.98 g
11.92%

GDA
5.22 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Granat - 50g (½ sztuki)
- Jabłko - 180g
- Migdały - 15g (15 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz cytrynowy - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jarmuż umyj pod bieżącą wodą i ugotuj na parze (ok. 5-6 minut). Następnie odetnij liście od twardej części i posiekaj.

KROK 2: Wyłuskaj ziarenka granatu, a jabłko pokrój w półksiężycy. Przygotowany wcześniej jarmuż wyłóż na talerz, połóż pokrojone jabłko, posyp granatem i migdałami.

KROK 3: Przygotuj dressing. Wymieszaj ze sobą oliwę, cytrynę oraz ocet balsamiczny. Dopraw do smaku pieprzem cytrynowym. Tak przygotowanym dressingiem polej sałatkę.

Smacznego!

