



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 przetóż do miski, dodaj cienkie paseczki marchewki.

KROK 4: Oliwę z oliwek energicznie wymieszaj z octem balsamicznym i solą. Sosem polej sałatkę. Całość wymieszaj.

Smacznego!

