Sałatka z jarmużem, granatem, jabłkiem i migdałami

★★★★★★(11)

15 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
104.35 kcal	**1.95** g	**12.56** g	**6.36** g	**2.98** g	**5.22** %
5.22%	3.9%	4.65%	9.09%	11.92%	

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 cytynowy - 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 półksiężyce. Przygotowany wcześniej jarmuż wyłóż na talerz, połóż pokrojne jabłko, posyp gratanem 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!

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