



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

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%



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 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: Wytuskaj ziarenka granatu, a jabłko pokrój w półksiężycy. Przygotowany wcześniej jarmuż wyłóż na talerz, połów 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!

