



Sałatka z jajem, warzywami i kaszą gryczaną

★★★★★(2)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

263 kcal / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.45 kcal 5.02%	Białko 6.56 g 13.12%	Węglowod. 11.79 g 4.37%	Tłuszcze 3.57 g 5.1%	Błonnik 1.60 g 6.4%	GDA 5.02 %
---------------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Sałata lodowa - 110g (2 $\frac{2}{3}$ liścia)
- Brokuły - 100g
- Rzodkiewka - 30g (2 sztuki)
- Kasza gryczana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Ciecierzycza z puszki - 50g ($\frac{1}{4}$ szklanki)
- Kiełki lucerny - 16g (2 łyżki stołowe)
- Kiełki słonecznika - 8g

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną wg wytycznych producenta. Do wrzącej osolonej wody wrzuć niewielkie różyczki brokuła. Po 3 minutach odcedź, włóż do lodowatej wody, by zatrzymać proces gotowania (nikt chyba nie lubi rozgotowanego brokuła ;) Ugotuj ją na twardo lub tak jak lubisz.

KROK 2. Porwij sałatę lodową na mniejsze fragmenty, utóż na płaskim talerzu.

KROK 3. Na sałacie utóż ugotowane wcześniej składniki, ciecierzycę, pokrojone w ćwiartki jaja, kiełki.

Smacznego!

