



## Sałatka jarzynowa z majonezem "light"

★★★★★(0)

35 min.

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**177 kcal** / 1 porcję (308 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>57.72 kcal</b> 2.89%	Białko <b>1.64 g</b> 3.28%	Węglowod. <b>9.47 g</b> 3.51%	Tłuszcze <b>2.47 g</b> 3.53%	Błonnik <b>2.45 g</b> 9.8%	<b>GDA</b> <b>2.89 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Marchew - 100g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Seler korzeniowy - 40g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Por - 65g (1/4 sztuki)
- Ogórek kwaszony - 120g (2 sztuki)
- Jabłko - 100g
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 30g (2 łyżki stołowe)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchew, ziemniaki, selera i pietruszkę umyj, obierz i ugotuj do miękkości. Zajmie to około 15 minut.

**KROK 2:** Ugotowane warzywa ostudź i pokrój w drobną kostkę.

**KROK 3:** Pora dokładnie umyj i pokrój w drobne paseczki. Jabłko optucz, obierz i pokrój w kostkę. Ogórka pokrój w kostkę.

**KROK 4:** Połącz wszystkie warzywa, dodaj groszek bez zalewy, majonez i musztardę. Całość dokładnie wymieszaj.

\*Serwuj jako przekąskę lub dodatek do kanapek.

Smacznego!

