



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Sałatka z jabłkiem, orzechami pekan i serem gorgonzola



## Sałatka z jabłkiem, orzechami pekan i serem gorgonzola

★★★★★ (43)



15 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**400 kcal** / 1 porcję (290 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność  
**138.05 kcal**  
6.9%

Białko  
**1.66 g**  
3.32%

Węglowod.  
**15.64 g**  
5.79%

Tłuszcze  
**8.64 g**  
12.34%

Błonnik  
**2.19 g**  
8.76%

**GDA**  
**6.9 %**

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Ocet jabłkowy - 3g (łyżeczka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Mix sałat - 40g (porcja)
- Jabłko - 180g
- Orzechy pekan - 15g (5 sztuk)
- Żurawina suszona - 18g (1 ½ łyżki stołowej)
- Ser gorgonzola - 10g (½ plastra)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj sos. Do miseczki wlej oliwę, ocet jabłkowy, sok z cytryny, miód i dopraw solą oraz pieprzem. Dokładnie wymieszaj.

**KROK 2:** Jabłko umyj, obierz, pokrój w cienkie półksiężycy i skrop sokiem z cytryny.

**KROK 3:** Sałatę dokładnie umyj pod bieżącą wodą i osusz na ręczniku papierowym. Przełóż ją na talerz, połóż pokrojone jabłko, orzechy pekan, żurawinę i pokruszony ser gorgonzola.

**KROK 4:** Gotową sałatkę polej wcześniej przygotowanym sosem.

*Smacznego!*

