



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Marchew - 100g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Seler korzeniowy - 40g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Por - 65g (¼ 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 opłucz, 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!

