



Vintersalat

Vi serverer vintersalat sammen med andre småretter som frokostmåltid.

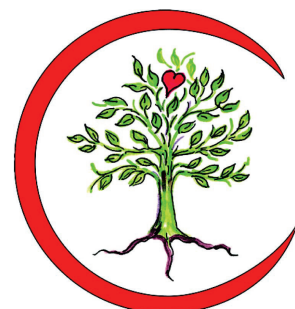
6 personer

Ingredienser

300 g grønne bønner
140 g kikærter fra dåse
40 g rødløg
90 g salatost, max 17 %
30 g persille
30 g rucola
2 spsk olivenolie
1/4 tsk salt
1 knivspids sort peber

Fremgangsmåde

Bønnerne koges i 5 min.
Rødløg skæres i både.
Snit rucola groft og hak persille fint.
Bland alle ingredienserne sammen i en skål.



Opskrift: Vintersalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (110 g)
Energi	3116 kJ	473 kJ	519 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	46,1 g	6,99 g	7,68 g
Mættede fedtsyrer	13 g	1,98 g	2,17 g
Monoumættede fedtsyrer	20,8 g	3,16 g	3,47 g
Polyumættede fedtsyrer	4,91 g	0,75 g	0,82 g
Kulhydrat, tilgængelig	35,5 g	5,39 g	5,91 g
Sukkerarter	13,1 g	1,99 g	2,19 g
Kostfibre	20,4 g	3,09 g	3,39 g
Protein	35,2 g	5,34 g	5,86 g
Salt, NaCl	4,31 g	0,65 g	0,72 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g