



Frugtsalat

6 personer

Ingredienser

75 g æble, dansk
75 g pære
90 g appelsin
1 dl ylette 1,5%
2 spsk kvark
½ tsk sukker
1 tsk vaniljesukker
50 g vindrue
50 g hasselnødder

Fremgangsmåde

Æble, pære og appelsin skæres i tern.

Ylette og kvark blandes med sukker vanillesukker.




Frugten blandes i.

Hasselnødder ristes let på en tør pande, og hakket derefter groft.

Retten pyntes med halve vindruer og de hakkede hasselnødder.



Opskrift: Frugtsalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (80 g)
Energi	2403 kJ	503 kJ	400 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	33,3 g	6,98 g	5,55 g
Mættede fedtsyrer	3,76 g	0,79 g	0,63 g
Monoumættede fedtsyrer	23,3 g	4,89 g	3,89 g
Polyumættede fedtsyrer	4,47 g	0,94 g	0,75 g
Kulhydrat, tilgængelig	45,3 g	9,49 g	7,55 g
Sukkerarter	41,6 g	8,71 g	6,93 g
Kostfibre	11,4 g	2,39 g	1,9 g
Protein	18,4 g	3,85 g	3,06 g
Salt, NaCl	0,26 g	0,055 g	0,043 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g