

Leniwa sałatka ziemniaczana

Szybka i prosta do przygotowania sałatka z ziemniakami. Oprócz tego zawiera mnóstwo zdrowych warzyw.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g ziemniaków, pokrojonych w plasterki, ugotowanych i odlanych

1/2 łądygi selera naciowego, posiekanej

1/2 cebuli, pokrojonej w plasterki

1/2 marchewki

65 g oliwek, pokrojonych w plasterki

1 mały ogórek kiszony, posiekany

1/2 szklanki majonezu beztłuszczowego

1-2 łyżki musztardy dijon

1/4 łyżeczki suszonego czosnku

1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce sześć pierwszych składników. Utrzeć majonez z musztardą, suszonym czosnkiem i pieprzem w miseczce. Połączyć warzywa. Wymieszać sałatkę i schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 70 kcal, 2 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 537 mg sodu, 12 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock