Sałata jesienna

Ta sałatka to zdrowe i pyszne drugie śniadanie, które zrobisz w 20 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki białego octu winnego
2 łyżeczki musztardy dijon
1/2 łyżeczki suszonego koperku
1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
szczypta soli gruboziarnistej
szczypta pieprzu
1/2 szklanki oliwy z oliwek
3 jabłka, nieobrane, pokrojone w plasterki
30 g sera pleśniowego, pokruszonego
25 g orzechów włoskich, uprażonych
30 g suszonej żurawiny
100 g szpinaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć w misce ocet z musztardą, koperkiem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Wlać powoli olej, cały czas ucierając. Wymieszać w misce jabłka z serem, orzechami, żurawiną i 3 łyżkami sosu. Przykryć i wstawić na 4 godziny do lodówki. Przykryć resztę sosu i także wstawić do lodówki.

2) Włożyć szpinak, jabłka, ser i orzechy do salaterki. Polać sosem, wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 219 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 4 mg cholesterolu, 147 mg sodu, 15 g węglowodanów, 3 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock