

# 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. Połączyć 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