

# Sałatka krabowa supreme

Sałatka krabowa to idealny dodatek do dań z grilla. Połączenie krabów z papryką i selerem dostarczy wielu witamin.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

340 g mięsa kraba z puszki, odsączonego  
2 cebule dymki, drobno pokrojone  
1 łodyga selera naciowego, posiekana  
1/2 czerwonej papryki, posiekanej  
1 łyżka gorczycy w proszku  
1/2 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki pieprzu  
2 łyżeczki nasion selera naciowego

## SOS

1/3 szklanki majonezu  
50 ml kwaśnej śmietany  
1/3 szklanki sosu chili  
2 łyżeczki soku z cytryny

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać w misce mięso kraba z warzywami i przyprawami. Przygotować sos: wymieszać majonez ze śmietaną, sosem chili i sokiem z cytryny.

2) Nałożyć sałatę na półmisek. Połączyć sosem i delikatnie wymieszać. Nałożyć na wierzch sałatkę krabową.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 401 kcal, 26 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 292 mg cholesterolu, 1031 mg sodu, 18 g węglowodanów, 4 g błonnika, 24 g białka