Sałatka z brązowym i dzikim ryżem

Bardzo zdrowa i pożywna sałatka z dodatkiem brązowego ryżu. Dla osób, które chcą poznać wyjątkowy smak, ale nie chcą stracić na to zbyt wiele czasu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

175 g brązowego ryżu, ugotowanego
175 g dzikiego ryżu, ugotowanego
6 cebul dymek, posiekanych
75 g suszonych żurawin
30 g orzechów pekan, uprażonych i posiekanych
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1/4 szklanki oliwy z oliwek
6 łyżek octu malinowego
2 łyżki miodu
1 i 1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej misce ryż z cebulą, żurawinami, orzechami i natką pietruszki. Utrzeć w miseczce oliwę z octem, miodem, solą i pieprzem. Polać sałatkę i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 343 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 450 mg sodu, 55 g węglowodanów, 5 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock