

Sałatka z buraków i fety

Szybka do przygotowania sałatka pełna ważnych witamin i składników odżywczych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

3 małe buraki marynowane (około 100 g)
25 g młodego szpinaku
35 g sera feta, pokruszonego
1 i 1/2 łyżki orzechów włoskich, pokruszonych
1 i 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 łyżeczka czerwonego octu winnego
1/2 łyżeczki szczypiorku, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Osączyć buraki na papierowym ręczniku i pokroić na cząstki. Wymieszać delikatnie ze szpinakiem w misce.
- 2) Posypać je fetą i orzechami.

3) Wymieszać energicznie oliwę z octem winnym oraz szczypiorkiem. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Polać sałatkę sosem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1271 kJ, 303 kcal, 10 g białka, 25 g tłuszczów (7 g tłuszczów nasyconych), 10 g węglowodanów (10 g cukrów), 4 g błonnika, 704 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock