# Sałatka z ogórka, rzodkiewki i groszku

W groszku i rzodkiewce jest dużo kwasu foliowego i witaminy C. Obie te substancje odżywcze korzystnie wpływają na serce.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

15 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

175 g mrożonego zielonego groszku
sól, do smaku
1 łyżka octu ryżowego
2 łyżeczki cukru
2 łyżeczki sosu sojowego
1 łyżeczka prażonego oleju sezamowego
2 ogórki, przekrojone wzdłuż na pół, a następnie pokrojone w cienkie plasterki
2 pęczki rzodkiewki, pokrojonej w cienkie plasterki
1 łyżka koperku

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Wrzucić groszek do garnka z lekko osolonym wrzątkiem i gotować 2–3 minuty, aby był bardziej miękki. Odcedzić i przepłukać pod bieżącą zimną wodą.

2) Przygotować sos winegret: energicznie mieszać w misce ocet z cukrem, sosem sojowym, olejem sezamowym i szczyptą soli, aż cukier i sól się rozpuszczą.

3) Włożyć do dużej miski groszek, ogórki i rzodkiewkę. Polać sosem, starannie wymieszać i posypać sezamem.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 81 kcal, 4 g białka, 3 g tłuszczów, 0,5 g tłuszczów nasyconych, 9 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 0,4 g soli

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*