

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. Połączyć 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