Zdrowa sałatka ziemniaczana

Dressing do zdrowej sałatki ziemniaczanej jest bardzo lekki, ponieważ robi się go z beztłuszczowego majonezu. Jedna porcja sałatki zawiera zaledwie 110 kalorii i 1 g tłuszczu. Dzięki użyciu samych białek jajek jest w niej też tylko 2 mg cholesterolu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

900 g ziemniaków sałatkowych, pokrojonych w ćwiartki
5 jajek, ugotowanych na twardo
3/4 szklanki beztłuszczowego majonezu
2 łyżeczki octu jabłkowego
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka gorczycy w proszku
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1 duża słodka cebula, posiekana
2 łodygi selera naciowego, posiekane
3 cebule dymki, posiekane

1 czerwona papryka, pokrojona w paseczki
1/4 pęczka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować ziemniaki. Odlać i ostudzić.

2) Pokroić jajka na spore kawałki.

3) Wymieszać w misce majonez z octem, cukrem, gorczycą, solą i pieprzem. Dodać pozostałe składniki. Wymieszać. Schłodzić w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 110 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 2 mg cholesterolu, 305 mg sodu, 22 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock