



Rukola z pomidorkami, parmezanem i octem balsamicznym

★★★★★ (13)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

340 kcal / 1 porcję (298 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 114.25 kcal 5.71%	Białko 3.96 g 7.92%	Węglowod. 5.19 g 1.92%	Tłuszcze 9.18 g 13.11%	Błonnik 1.30 g 5.2%	GDA 5.71%
---	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Rukola - 60g (3 garście)
- Pomidor koktajlowy - 160g (8 sztuk)
- Parmezan w kawałku - 20g
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Granat - 25g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rukolę optucz i utóż w płaskiej misce.**KROK 2:** Pomidorki umyj, przekrój na pół i utóż na sałacie.**KROK 3:** Parmezan pokrusz w rękach na mniejsze kawałki i dodaj do rukoli.**KROK 4:** Ocet balsamiczny połącz z oliwą z oliwek i solą. Zamieszaj. Sosem polej sałatkę i całość udekoruj kilkoma ziarenkami granatu.

Smacznego!

