



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z jarmużem, granatem, jabłkiem i migdałami



Sałatka z jarmużem, granatem, jabłkiem i migdałami

★★★★★ (11)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 104.35 kcal 5.22%	🍗 Białko 1.95 g 3.9%	🍞 Węglowod. 12.56 g 4.65%	🥑 Tłuszcze 6.36 g 9.09%	🌾 Błonnik 2.98 g 11.92%	GDA 5.22%
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Granat - 50g (½ sztuki)
- Jabłko - 180g
- Migdały - 15g (15 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Pieprz cytrynowy - 0.5g (szczypta)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jarmuż umyj pod bieżącą wodą i ugotuj na parze (ok. 5-6 minut). Następnie odetnij liście od twardej części i posiekaj.

KROK 2: Wytuskaj ziarenka granatu, a jabłko pokrój w półksiężycy. Przygotowany wcześniej jarmuż wyłóż na talerz, połów pokrojone jabłko, posyp granatem i migdałami.

KROK 3: Przygotuj dressing. Wymieszaj ze sobą oliwę, cytrynę oraz ocet balsamiczny. Dopraw do smaku pieprzem cytrynowym. Tak przygotowanym dressingiem polej sałatkę.

Smacznego!

