

Kelbimbósaláta

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **280 kJ (67 kcal)**
- > Fehérje: **5,1 g**
- > Zsír: **1,5 g**
- > Szénhidrát: **8,3 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 8 dkg kelbimbó
- ▶ 2 dkg póréhagyma
- ▶ 3 dkg natúr joghurt
- ▶ ízlés szerint citrom
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint petrezselyem
- ▶ ízlés szerint szerecsendió

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 8 dkg kelbimbó
- ▶ 2 dkg póréhagyma
- ▶ 3 dkg natúr joghurt
- ▶ ízlés szerint citrom
- ▶ ízlés szerint petrezselyem
- ▶ ízlés szerint szerecsendió

ELŐKÉSZÍTÉS:

A kelbimbót megtisztítjuk és megmossuk, gőzben megpároljuk. A póréhagymát megtisztítjuk, és vékony karikákra vágjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A kelbimbót és a póréhagymát a citromlével, sóval, joghurttal összekeverjük. Egy-két órán keresztül hűtőszekrényben érleljük.

TÁLALÁS:

Önálló ételként vagy szelet húshoz köretként tálaljuk.