

Vitaminsaláta almajonézzel

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1144 kJ (273,7 kcal)**
- > Fehérje: **16,3 g**
- > Zsír: **2,4 g**
- > Szénhidrát: **46 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 5 dkg zöldborsó
- ▶ 3 dkg kígyóuborka
- ▶ 5 dkg sárgarépa
- ▶ 1/2 db póréhagyma
- ▶ 5 dkg paradicsom
- ▶ ízlés szerint borecet
- ▶ ízlés szerint eritrit (édesítőszer)
- ▶ ízlés szerint citromlé
- ▶ 0,1 dl natúr joghurt
- ▶ ízlés szerint fehérbors
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint mustár
- ▶ ízlés szerint metélőhagyma

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 5 dkg zöldborsó
- ▶ 3 dkg kígyóuborka
- ▶ 5 dkg sárgarépa
- ▶ 1/2 db póréhagyma
- ▶ 5 dkg paradicsom
- ▶ ízlés szerint borecet
- ▶ ízlés szerint eritrit (édesítőszer)
- ▶ ízlés szerint citromlé
- ▶ 0,1 dl natúr joghurt
- ▶ ízlés szerint fehérbors
- ▶ ízlés szerint mustár
- ▶ ízlés szerint metélőhagyma

ELŐKÉSZÍTÉS:

A zöldborsót blansírozzuk. A sárgarépát megmossuk, vékony karikákra vágjuk és sós vízben nem túl puhára főzzük, majd szitán leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük és jól lecsöpögtetjük. A paradicsomot megmossuk és nyolcfele vágjuk, a kígyóuborkát megmossuk, hosszában négyfelé, majd kisebb, tetszetős darabokra vágjuk. A póréhagymát megtisztítjuk, megmossuk és szintén blansírozzuk.

ELKÉSZÍTÉS:

Az előkészített hozzávalókat jól lehűtjük. A natúr joghurtot simára keverjük a mustárral, citromlével, borecettel, eritrittel, fehérborssal, sóval. A zöldségeket előhűtött tálban elrendezzük és meglocsoljuk az öntettel.

TÁLALÁS:

Metélőhagymával díszítve, jól behűtve tálaljuk.