



Italiensk salat

Vi serverer italiensk salat på en rugbrødsmad med kyllingepålæg, sammen med andre småretter, som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

55 g kvark
10 g mayonnaise
75 g gulerod
45 g ærter fra frost
20 g asparges fra dåse
Salt, peber
Pynt: karse

Fremgangsmåde





Gulerødder skrælles, koges møre, og skæres i små tern.
Ærterne optøes.
Asparges skæres i små stykker.
Kvark og mayonnaise blandes og smages til med salt og peber.
Grøntsagerne vendes i.

Tip!

I stedet for kvark kan du fx bruge græsk yoghurt, fromage frais eller skyr.



Opskrift: Italiensk salat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (34 g)
Energi	740 kJ	361 kJ	123 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	9,19 g	4,48 g	1,53 g
Mættede fedtsyrer	1,17 g	0,57 g	0,2 g
Monoumættede fedtsyrer	4,49 g	2,19 g	0,75 g
Polyumættede fedtsyrer	2,91 g	1,42 g	0,49 g
Kulhydrat, tilgængelig	10,7 g	5,22 g	1,78 g
Sukkerarter	 6,93 g	3,38 g	1,16 g
Kostfibre	4,59 g	2,24 g	0,77 g
Protein	10,7 g	5,21 g	1,78 g
Salt, NaCl	0,48 g	0,23 g	0,08 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g