



## Mix sałat z marchewką i sosem balsamicznym

★★★★★ (13)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (74 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>141.46 kcal</b> 7.07%	Białko <b>1.11 g</b> 2.22%	Węglowod. <b>4.07 g</b> 1.51%	Tłuszcze <b>13.68 g</b> 19.54%	Błonnik <b>0.97 g</b> 3.88%	<b>GDA</b> <b>7.07%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Marchew - 20g
- Ocet balsamiczny - 3g (½ łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewkę umyj i oczyść ze skórki.**KROK 2:** Za pomocą obieraczki do warzyw obieraj marchewkę, tak aby powstały cienkie paseczki.**KROK 3:** Mix sałat przełóż do miski, dodaj cienkie paseczki marchewki.**KROK 4:** Oliwę z oliwek energicznie wymieszaj z octem balsamicznym i solą. Sosem polej sałatkę. Całość wymieszaj.

Smacznego!

