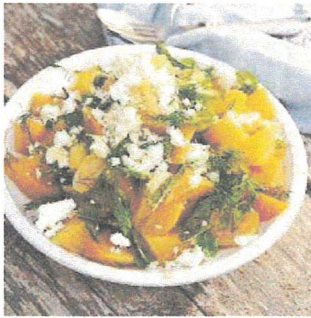


LagaLätt Lunch/Middag Vego

Gulbetssallad med fetaost



Nutrition Data



2 port

Ingredienser

400,0 gram Gulbeta polkabeta rödbeta

5,0 dl Grönkål (SLV)

0,5 msk Olivolja (SLV)

1,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)

1,0 krm Salt havssalt u. jod (SLV)

1,0 krm Svartpeppar

100,0 gram Fetaost fett 21%

1,0 msk Balsamvinäger, balsamico

Tillagningsinstruktioner

Skär kokta gulbeter (eller rödbeter) i klyftor. Blanda grönkål, olivolja, citron, salt och peppar i en skål. Blanda ned gulbetorna (rödbetorna) och lägg upp på en tallrik. Smula över fetaost och toppa med tranbär. Ringla över balsamico.

Näring per 100 g

85 kcal

3,5 g protein

4,1 g fett

7,3 g kolhydrater

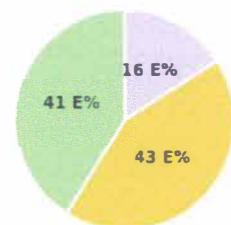
Näring per portion

315 kcal

13 g protein

15,1 g fett

26,9 g kolhydrater



Protein: 16 E%
Fett: 43 E%
Kolhydrater: 41 E%
Alkohol: 0 E%