



Sałatka z jajem, warzywami i kaszą gryczaną

★★★★★ (2)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

263 kcal / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.45 kcal

5.02%



Białko

6.56 g

13.12%



Węglowod.

11.79 g

4.37%



Tłuszcze

3.57 g

5.1%



Błonnik

1.60 g

6.4%

GDA

5.02 %



Składniki

- Sałata lodowa - 110g (2 2/3 liścia)
- Brokuły - 100g
- Rzodkiewka - 30g (2 sztuki)
- Kasza gryczana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Ciecierzycy z puszki - 50g (1/4 szklanki)
- Kiełki lucerny - 16g (2 łyżki stołowe)
- Kiełki słonecznika - 8g



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną wg wytycznych producenta. Do wrzącej osolonej wody wrzuć niewielkie różyczki brokuła. Po 3 minutach odcedź, włóż do lodowatej wody, by zatrzymać proces gotowania (nikt chyba nie lubi rozgotowanego brokuła ;) Ugotuj jaja na twardo lub tak jak lubisz.

KROK 2. Porwij sałatę lodową na mniejsze fragmenty, utóż na płaskim talerzu.

KROK 3. Na sałacie utóż ugotowane wcześniej składniki, ciecierzycę, pokrojone w ćwiartki jaja, kiełki.

Smacznego!

