



Aspargessalat

4 pers

Ingredienser:

- 250 g grønn asparges
- 10 stk sorte oliven
- 5 stk cherrytomater
- 40 g ruccola
- ½ stk avocado
- ½ stk mango
- 40 g pinjekjerner

Fremgangsmåte:

- Kutt av litt av bunnen på aspargesen, kok 3 min i saltvann. Avkjøl
- Del aspargesen i 3 stykker. Del oliven i 2, tomatene i 4 stykker. Del mango og avocado i små biter.
- Skyll ruccola i kaldt vann
- Rist pinjekjernene i varm panne.
- Bland sammen alle ingrediensene i en bolle.

Næringsberegning per pers (salat):

188 kcal, 15g fett, 11g karbohydrater (7g sukker), 4g kostfiber, 4g protein, 0.8g salt

Dressing:

Ingredienser:

- 2 ss vann
- 2 ss olivenolje
- 3 ss hvit vinaigre
- 2 ts natreen
- 1 knivspiss salt
- 1 knivspiss pepper

Fremgangsmåte:

Bland sammen og slå over grønnsaksblandingen. Bør stå og trekke litt før servering.

Næringsberegning per pers (dressing):

45 kcal, 5g fett, 1g karbohydrater (0g sukker), 0.2g salt.