



Kålsalat

4 personer

Ingredienser:

- ¼ stk kinakål eller kål
- 2 stk gulrot
- ¼ stk fersk ananas
- ¼ ts salt
- ½ ts pepper
- 2 ts natreen
- ½ beger mager kesam

Fremgangsmåte:

- Kutt kålen i tynne strimler.
- Skrell og rasp gulrot.
- Hakk ananas i små biter. Hvis en ikke har fersk ananas, kan en bruke 2 ringer hermetisk ananas. Da treng en ikke bruke natreen.
- Ha alt i en bolle og bland i resten av ingrediensene.

Næringsberegning per pers:

69 kcal, 0.5g fett, 12.3g karbohydrater (5g sukker), 2.4g kostfiber, 4.9g protein, 0.5g salt