



Rødbetsalat

Til 4 personer

Ingredienser :

- 160 g (1 stk) eple
- 160 g rødbeter
- 2 ss mager kesam

Fremgangsmåte:

- Skyll eplet. Hakk eple og rødbeter i små terninger.
- Blandes i en bolle med kesam.

Næringsberegning per pers:

50 kcal, 0.2g fett, 11.3g karbohydrater (10g sukker), 1.5g kostfiber, 1.6g protein, 0.2g salt.