Muuda retsepti

Nimetus *

Toorsalat spinatiga em

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike	Keskmine	Suur

Valmistamisõpetus

Formats

Tükelda pestud kurk, varsseller, tomat, mugulsibul, küüslauk. Lisa tükeldatud banaan, Voogeli sool, veidi musta pipart, sidrunimahla. Lõpuks lisa pestud spinat ja rukola. Sega kergelt ja serveeri.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD | KUSTUTA RETSEPT | LISA KOOSTISOSA

Nimetus	Bruto, g	Neto, g	Töötlusaste
Kurk	105.26	100	Külmtöötlus
Varsseller	131.58	100	Külmtöötlus
Tomat	120.88	110	Külmtöötlus
Mugulsibul	17.2	16	Külmtöötlus
Küüslauk	5.06	4	Külmtöötlus
Banaan	151.52	100	Külmtöötlus
Spinat	50	50	Külmtöötlus
Rukola	20	20	Külmtöötlus

Summa: 500.00 g

Kuumtöötluse kadu : 0.00 %

Väljatulek: 500 g

Toitainete sisaldus

Pakendiandmed | Vabatahtlikud pakendiandmed | Täielik tabel

Toitaine	Kogus	Ühik
Kokku	100	**g**
Energiasisaldus	139	kJ
Energiasisaldus	33,0	kcal
Rasvad	0,211	g
Küllastunud rasvhapped	0,030	g
Monoküllastumata rasvhapped	0,003	g
Polüküllastumata rasvhapped	0,083	g
Süsivesikud, imenduvad	6,00	g
Suhkrud, kokku	5,10	g
Suhkrualkoholid	0,202	g
Tärklis	0,647	g