

Muuda retsepti



Nimetus *

Kapsasalat tomati, kurgiga

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↩

↪

Formats

B

I

≡

≡

≡

≡

≡

≡

Köögiviljad puhasta ja pese. Tükelda värske kapsas väikesteks tükkideks, maitsesta soolaga ja natukene mulju kapsast. Siis lisa tükeldatud lillkapsas, brokoli, nuikapsas, kurk, õli ja sidrunist pigistatud mahl. Sega läbi ja lisa lõpuks tükeldatud tomat. Soovi korral sega tomatiga läbi. .

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↓	Peakapsas, valge	187.5	150	Külmtöötlus	↕	
↓	Lillkapsas	108.11	80	Külmtöötlus	↕	
↓	Brokoli	58.14	50	Külmtöötlus	↕	
↓	Nuikapsas	326.09	150	Külmtöötlus	↕	
↓	Tomat	302.2	275	Külmtöötlus	↕	
↓	Kurk	263.16	250	Külmtöötlus	↕	
↓	Kanepiseemneõli	25	25	Külmtöötlus	↕	
↓	Sidrun / Laim	28.99	20	Külmtöötlus	↕	
Summa:						1000.00 g
Kuumtöötluse kadu ⓘ :						0.00 %
Väljatulek:						1000 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed

Vabatahtlikud pakendiandmed

Täielik tabel

Toitaine	Kogus	Ühik
Kokku	100	g
Energiasisaldus	180	kJ
Energiasisaldus	43,3	kcal
Rasvad	2,72	g
Küllastunud rasvhapped	0,255	g
Monoküllastumata rasvhapped	0,321	g
Polüküllastumata rasvhapped	1,87	g
Süsivesikud, imenduvad ?	3,16	g
Suhkrud, kokku ?	2,78	g
Suhkrualkoholid ?	0,278	g
Tärklis	0,111	g