

Muuda retsepti



Nimetus *

Küüslaugu tahhiini salatikaste

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↶

↷

Formats

B

I

≡

≡

≡

≡

≡

≡

Blenderda kõik koostisosad. Naudi ükskõik millise rohelistest taimedest valmistatud roaga või vala oma lemmikjuurviljadele.

Ilus konsistents, maitsev. NB! Kalorsus kõrge!

Allikas: R.T.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↓	Seesamiseemnepasta	50	50	Külmtöötlus	↕	
↓	Oliiviõli, külmpressitud / kuumpressitud	10	10	Külmtöötlus	↕	
↓	Küüslauk	20.25	16	Külmtöötlus	↕	
↓	Datlid	13.95	12	Külmtöötlus	↕	
↓	Vesi	100	100	Külmtöötlus	↕	
						Summa: 188.00 g
						Kuumtöötluse kadu ⓘ : 0.00 %
						Väljatulek: 188 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed

Vabatahtlikud pakendiandmed

Täielik tabel

Toitaine	Kogus	Ühik
Kokku	100	g
Energiasisaldus	967	kJ
Energiasisaldus	233	kcal
Rasvad	19,4	g
Küllastunud rasvhapped	2,73	g
Monoküllastumata rasvhapped	9,20	g
Polüküllastumata rasvhapped	6,61	g
Süsivesikud, imenduvad ?	8,53	g
Suhkrud, kokku ?	3,90	g
Suhkrualkoholid ?	0,011	g
Tärklis	2,00	g
Kiudained	1,71	g
Valgud	5,24	g
Soola ekvivalent	0,032	g