

Muuda retsepti



Nimetus *

Toorsalat spinatiga em

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

← → Formats **B** *I* ☰ ☷ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

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	
			Kuumtöötluste 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