

Muuda retsepti



Nimetus *

Toorsalat (tomat-kurk-seller-banaan) em

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

↶

↷

Formats

B

I

≡

≡

≡

≡

≡

≡

Puhasta, pese, tükelda köögiviljad. Tükelda banaan ja lisa köögiviljadele. Maitsesta Vogeli soolaga ja sidrunist pigistatud mahlaga. |

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus		Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼	
↓	Kurk	126.32	120	Külmtöötlus	↕	
↓	Tomat	153.85	140	Külmtöötlus	↕	
↓	Varsseller	131.58	100	Külmtöötlus	↕	
↓	Banaan	151.52	100	Külmtöötlus	↕	
↓	Mugulsibul	16.13	15	Külmtöötlus	↕	
↓	Küüslauk	6.33	5	Külmtöötlus	↕	
↓	Sidrun / Laim	28.99	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	0,187	g
Küllastunud rasvhapped	0,020	g
Monoküllastumata rasvhapped	0	g
Polüküllastumata rasvhapped	0,050	g
Süsivesikud, imenduvad ⓘ	6,25	g
Suhkrud, kokku ⓘ	5,35	g
Suhkrualkoholid ⓘ	0,202	g
Tärklis	0,687	g
Kiudained	1,52	g
Valgud	0.899	g