



Przepis na:

Sałatkę jarzynową PKU z dekoracjami Pani Doktor



Nikola Ostańska, Pola Latała
Studentki dietetyki Uniwersytetu
Medycznego we Wrocławiu





Sałatka jarzynowa PKU

Czas przygotowania: 40 minut

Stopień trudności: Łatwa

Liczba porcji: 8

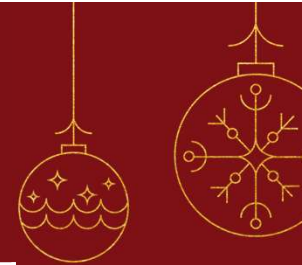
Sałatka jest zarówno dla rodziców, jak i
dzieci.



Składniki



Produkt	Waga [g]	Przybliżona wartość	WPhe	Kalorie [kcal]
Ziemniaki	180	2 sztuki	12	132
Marchew	120	2 sztuki	2,5	30
Pietruszka korzeń	88	1 sztuka	4	32
Ogórek kiszony	45	3/4 sztuki	1	6
Seler	80	1/4 sztuki	2,5	15
Majonez	50	2 łyżki	2	341
Suma	-	-	24 WPhe	556 kcal



Sałatka jarzynowa PKU



Jedna porcja:

- Gramatura: 125 g
- Wartość energetyczna: 70 kcal
- Liczba wymienników: 3 WPhe













Fruit spirala knife



Spiralna obieraczka do warzyw













Narzędzie kuchenne do precyzyjnego rzeźbienia owoców i warzyw z trójkątnym ostrzem ze stali nierdzewnej,



















[DEKORACJE Z WARZYW – ZSCKR w Jabłoni](#)



<https://jaga-babciaradzico.blogspot.com/2017/12/dekoracja-potraw-z-warzyw.html>



<https://jaga-babciaradzico.blogspot.com/2017/12/dekoracja-potraw-z-warzyw.html>





<https://cookit.pl/przepis/190214/Dekoracje+z+warzyw>









100



Sposób przygotowania



- Ugotować warzywa (ziemniaki, marchewkę, seler, pietruszkę).
- Wszystkie warzywa obrać ze skórki i pokroić w kostkę.
- Pokrojone warzywa przełożyć do jednego naczynia.
- Ogórki kiszone pokroić w kostkę. Dodać do reszty warzyw.
- Następnie dodać majonez oraz przyprawy: sól i pieprz.
- Całość dokładnie wymieszać.

Smacznego!



Dziękujemy i przesyłamy świąteczne życzenia

Życzymy Państwu ciepła i radości w te Święta
Pola Latała, Nikola Ostańska

