



Sommersalat

Vi serverer sommersalat sammen med 1 skive rugbrød og et stykke varmrøget laks til et frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

120 g græsk yoghurt, 2%
45 g rygeost, 5+
4 stk radise (45 g)
90 g agurk
2 spsk purløg
1/4 tsk salt
peber

Fremgangsmåde

Græsk yoghurt og rygeost blandes.

Purløg hakkes.

Radiserne og agurkerne skæres i tern og vendes i rygeostblandingen sammen med det hakkede purløg.

Salaten smages til med salt og peber.

Tip!

I stedet for laks kan man bruge andet fisk eller magert pålæg.
Sommersalaten kan også vendes med kolde kartofler



Opskrift: Sommersalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (50 g)
Energi	567 kJ	188 kJ	94,6 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	2,69 g	0,89 g	0,45 g
Mættede fedtsyrer	1,62 g	0,54 g	0,27 g
Monoumættede fedtsyrer	0,63 g	0,21 g	0,1 g
Polyumættede fedtsyrer	0,11 g	0,037 g	0,019 g
Kulhydrat, tilgængelig	8,49 g	2,81 g	1,41 g
Sukkerarter	7,17 g	2,37 g	1,19 g
Kostfibre	1,28 g	0,42 g	0,21 g
Protein	18,6 g	6,16 g	3,1 g
Salt, NaCl	1,82 g	0,6 g	0,3 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g