



Σαλάτα με λάχανο και καρότο

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Ανακατεύουμε σε ένα μικρό μπολ όλα τα υλικά για το dressing (ξινόγαλο, μαγιονέζα, μηλόξιδο, κρεμμύδι, ζάχαρη, κρεμμυδάκια) με ένα πιρούνι.
- Ανακατεύουμε όλα τα λαχανικά μας, το λάχανο, το σέλερι και το καρότο σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέτουμε το dressing και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το dressing

- 130 γρ. ξινόγαλο
- 2 κ.σ. μαγιονέζα
- 2 κ.σ. μηλόξιδο
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 3 κ.σ. φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

Για τη σαλάτα

- 1 καρότο ψιλοκομμένο ή περασμένο απο τον τρίφτη
- 2 στικ σέλερι ψιλοκομμένο
- 500 γρ. λάχανο ψιλοκομμένο
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

93 Θερμίδες (kcal)	4.1 Λιπαρά (γρ.)	0.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.8 Υδατ/κες (γρ.)
5%	6%	2%	4%
9.4 Σάκχαρα (γρ.)	2.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.52 Αλάτι (γρ.)
10%	4%	16%	9%