

Salat af rucola, friske jordbær og saltede paranødder

Salat af rucola

Friske jordbær

Saltede paranødder



Skyl og slyng rucola. Skyl jordbær og skær dem i halve. Halvér appelsinen og pres saften ud i en skål. Vend rucola og jordbær sammen med appelsinsaften. Top med saltede paranødder.

Energi pr. person: 513 kJ / 122 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 2,5 g

Fedt: 8,0 g

Kulhydrat: 6,0 g