

Frisk salat

med feta, blåbær og valnød



Ingredienser

- 1 bakke salatblanding eller sprød grøn salat fx feldsalat, rucola, frillice eller babyspinat (125-150 g)
- 1 bakke blåbær (100 -125 g)
- 75 g god feta
- 40 g valnødder

Sådan gør du

1. Skyl blåbær og salat grundigt. Lad begge dele afdryppe og slyng evt. salaten tør i en salatslynge.
2. Valnødder kan knuses til mindre stykker og de bliver ekstra lækre, hvis du lige rister dem kortvarigt på en varm, tør pande.
3. Skær feta i tern, hvis du anvender feta i blok og ellers hælder du bare dine drænedede fetatern direkte på salaten.
4. Top med blåbær og (ristede) valnødder.
5. Salaten er lækker som den er, men du kan også tilføje lidt citronsaft eller olieeddike-dressing.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Antioxidanter

Blåbær er rige på polyfenoler, catechiner og flavonoider.



Omega-3 fedtsyrer

Valnødder indeholder essentielle ALA fedtsyrer, som kroppen ikke selv kan danne.



Calcium

Feta er en god kilde til kalk og protein, som giver lidt fylde i salaten.

ENERGIINDHOLD

156 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	12 g
heraf mættede fedtsyrer	3,3 g
KULHYDRAT	5,7 g
heraf sukkerarter	3,8 g
KOSTFIBRE	1,4 g
PROTEIN	6,7 g

272 KCAL PR. PERSON

FEDT	21 g
heraf mættede fedtsyrer	5,8 g
KULHYDRAT	9,9 g
heraf sukkerarter	6,8 g
KOSTFIBRE	2,5 g
PROTEIN	12 g