



Морковный салат с изюмом



Oregon State
University

Carrot Raisin Salad

Ингредиенты

2 чашки натертой моркови (примерно 4 моркови)

½ чашки изюма

2 столовые ложки майонеза или заправки для салата

2 столовые ложки нежирного простого йогурта или
апельсинового сока

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В сервировочной миске смешайте морковь и изюм.
3. Смешайте майонез или заправку для салата с йогуртом или апельсиновым соком.
4. Полейте морковь заправкой и охладите до подачи.
5. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечание

- Добавьте измельченные орехи или семечки.
- Добавьте ½ или 1 чашку нарезанного консервированного ананаса без жидкости.

2½ чашки

Время подготовки: 15 минут

Пищевая ценность

5 порций

Размер порции – ½ чашки (72гр)

Калории

на 1 порцию

110

% Суточная норма

Общее количество

жиров 4,5гр 6%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 5мг 2%

Натрий 70мг 3%

Общие Углеводы 18гр 7%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 12гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 1гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 34мг 2%

Железо 0мг 0% Калий 280мг 6%

Витамин А 369мг 41% Витамин С 3мг 3%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224