

Vintersalat

200 g savoy eller hvidkål
2-3 stilke bladselleri (100 g)
100 g blå eller grønne druer
1-2 æbler
40 g rosiner

Dressing:

½ appelsin
50 g flødeost light (f.eks. cheasy 6 %)
¼ tsk kanel
salt, peber

- 1) Skær toppen af kålen og skær den i tynde strimler.
- 2) Snit bladsellerien på tværs i ½ - 1 cm brede strimler.
- 3) Halver og udsten vindruerne.
- 4) Del æblerne i kvarte, skær kernehuset ud og skær æblerne i tynde både.
- 5) Bland grøntsager og frugt i en skål.
- 6) Pres den halve appelsin og rør saften med flødeosten. Smag til med kanel, salt og peber.
- 7) Hæld dressing over salaten kort tid inden serveringen.

OBS ! Skal salaten stå og vente, må man skære æblerne i sidste øjeblik eller dryppe dem med citronsaft, så de ikke bliver brune.

Energifordeling:

100 g vintersalat giver 316 kJ. Heraf kommer 10% af energien fra fedt, 15% fra protein og 75% fra kulhydrat.