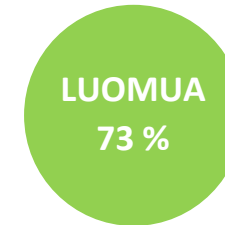


AURINKOINEN RAASTESALAATTI

30 annosta | à 51 g | saanto 1,52 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
0,652 kg	luomu valkokaali
0,326 kg	porkkanaraaste
0,457 kg	luomu turkkilainen jogurtti
0,065 kg	sweet chilikastike
0,001 kg	valkosipulijauhe
0,002 kg	suola
0,001 kg	mustapippuri
0,020 kg	persilja

1. Sekoita turkkilaisen jogurtin joukkoon mausteet.
2. Sekoita kastike kaali- ja porkkanaraasteen joukkoon.
3. Anna salaatin maustua ennen tarjoilua.



Kommentit

- pirteä lisukesalaatti



Kuva: Valio

Resepti, vakiointi ja testaus: Valio Aimo



AURINKOINEN RAASTESALAATTI

30 annosta | à 51 g | saanto 1,52 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
valkokaali, suikaloitu	0,652 kg	3,70 €	
porkkanaraaste	0,326 kg	4,01 €	
turkkilainen jogurtti	0,457 kg	4,16 €	
sweet chilikastike	0,065 kg	5,19 €	
valkosipulijauhe	0,001 kg	14,86 €	
suola	0,002 kg	0,78 €	
mustapippuri	0,001 kg	24,82 €	
persilja	0,020 kg	20,93 €	

Ravintosisältö 100 g

Energia	63 kcal	
Rasva	3,53 g	50 %
josta tyydyttyneitä	2,13 g	61 %
Hiilihydraatti	6,03 g	38 %
josta sokereita	5,82 g	97 %
Proteiini	1,60 g	10 %
Ravintokuitu	0,66 g	
Suola	0,31 g	

ANNOKSEN
HINTA
0,21 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
valkokaali, kokonainen	0,652 kg	4,46 €	X
porkkanaraaste	0,326 kg	4,01 €	
turkkilainen jogurtti	0,457 kg	6,47 €	X
sweet chilikastike	0,065 kg	5,19 €	
valkosipulijauhe	0,001 kg	14,86 €	
suola	0,002 kg	0,78 €	
mustapippuri	0,001 kg	24,82 €	
persilja	0,020 kg	20,93 €	

Ravintosisältö 100 g

Energia	65 kcal	
Rasva	3,10 g	43 %
josta tyydyttyneitä	1,79 g	58 %
Hiilihydraatti	6,45 g	39 %
josta sokereita	6,20 g	96 %
Proteiini	1,71 g	10 %
Ravintokuitu	1,73 g	
Suola	0,31 g	

ANNOKSEN
HINTA
0,27 €

LUOMU-
PROSENTTI
73 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Valio Aimo

