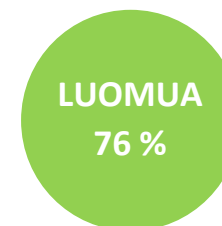


TSATSIKISALAATTI

30 annosta | à 50 g | saanto 1,04 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
0,667 kg	luomu valkokaali
0,333 kg	kurkku
0,467 kg	luomu turkkilainen jogurtti
0,008 kg	suola
0,001 kg	mustapippuri
0,020 kg	valkoviinietikka
0,020 kg	persilja
0,003 kg	valkosipulijauhe
0,007 kg	sokeri



Kommentit

- raikas ja rapsakka lisuke
- lisää sekaan jotain raikasta kuten sitruunaa tai omenaa

1. Sekoita turkkilaisen jogurtin joukkoon mausteet.
2. Sekoita kastike kaaliraasteen ja suikaloitujen kurkkujen joukkoon.
3. Anna maustua muutama tunti ennen tarjoilua.



Kuva: Valio

Resepti, vakiointi ja testaus: Valio



TSATSIKISALAATTI

30 annosta | à 50 g | saanto 1,04 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
valkokaali, suikale	0,667 kg	3,70 €	
kurkku	0,333 kg	4,48 €	
turkkilainen jogurtti	0,467 kg	3,02 €	
suola	0,008 kg	0,78 €	
mustapippuri	0,001 kg	24,82 €	
valkoviinietikka	0,020 kg	2,54 €	
persilja	0,020 kg	20,93 €	
valkosipulijauhe	0,003 kg	14,86 €	
sokeri	0,007 kg	1,35 €	

Ravintosisältö 100 g

Energia	54 kcal
Rasva	3,57 g 59 %
josta tyydyttyneitä	2,16 g 60 %
Hiilihydraatti	3,85 g 28 %
Sokerit	3,75 g 97 %
Proteiini	1,63 g 12 %
Ravintokuitu	0,28 g
Suola	0,57 g

ANNOKSEN
HINTA
0,20 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
valkokaali, kokonainen	0,667 kg	4,46 €	X
kurkku	0,333 kg	4,48 €	
turkkilainen jogurtti	0,467 kg	6,47 €	X
suola	0,008 kg	0,78 €	
mustapippuri	0,001 kg	24,82 €	
valkoviinietikka	0,020 kg	11,20 €	X
persilja	0,020 kg	20,93 €	
valkosipulijauhe	0,003 kg	14,86 €	
sokeri	0,007 kg	1,35 €	

Ravintosisältö 100 g

Energia	56 kcal
Rasva	3,13 g 50 %
josta tyydyttyneitä	1,81 g 58 %
Hiilihydraatti	4,28 g 30 %
josta sokereita	4,13 g 96 %
Proteiini	1,74 g 12 %
Ravintokuitu	1,37 g
Suola	0,57 g

ANNOKSEN
HINTA
0,27 €

LUOMU-
PROSENTTI
76 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Valio

