

COLESLAW

Contorno che sostituisce le verdure del pasto e 15g di olio

INGREDIENTI

- 250 grammi di cavolo cappuccio verde
- 25 grammi di cipolla, cruda
- 20 grammi di maionese
- 40 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco o yogurt greco 0%
- 10 grammi di succo di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare finemente il cavolo cappuccio e ancora più finemente le cipolle.
- 2° In una ciotola mischiare la maionese, lo yogurt, sale, pepe, il succo di limone e gli aromi preferiti (paprika, peperoncino, aglio in polvere, etc).
- 3° In una ciotola mischiare la maionese, lo yogurt, sale, pepe e
- 4° Versare la verdura, mescolare e lasciar riposare per 15 minuti per far ammorbidire il cavolo.
- 5° Servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | % AR |
|------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 61 kcal | 3 % |
| PROTEINE | 3 g | 6 % |
| CARBOIDRATI | 3 g | 1 % |
| ZUCCHERI | 3 g | 3 % |
| LIPIDI | 4 g | 6 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 3 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 9 % |
| SODIO | 48 mg | 2 % |