

Sałatka z szynką szwarcwaldzką, winogronami i camembert

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 499 kcal \ B-19 g \ T-37 g \ W-22 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 238 kcal \ B-9 g \ T-18 g \ W-11 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ ser camembert – 1 opakowanie (120 g)
- ✓ winogrona – 2 garście (140 g)
- ✓ szynka szwarcwaldzka – 4 plastry (44 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1/2 garści (15 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżka (20 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

Rukolę umyj, osusz i ułóż na talerzach. Dodaj pokrojony ser, połówki winogron i szynkę. Skrop dressingiem i posyp orzechami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-szynka-szwarcwaldzka-winogronami-i-camembert/>