

FRANCUSKA SALATA, BOLJA, UKUSNIJA I MANJE KALORIČNA

Vrijeme je božićnih i novogodišnjih blagdana i sigurno većina vas priprema francuska salatu, omiljeno jelo većine naših ukućana. Kako i sami znamo, ovo jelo je jako bogato mastima, ali i količina ugljikohidrata premašuje naša očekivanja. Kako bi smanjili udio masnoće i ugljikohidrata, a nutritivno ustvari popravili sastav predložimo vam izmijenjenu verziju koja po porciji serviranja od uobičajene porcije sadrži 50 % manje kalorija, 40 % manje masnoća, te čak 60 % manje ugljikohidrata, a količina vlakana koja su iznimno važna za probavu je identična. Jednom kada napravite ovu poboljšanu verziju, vjerujete nikada više nećete praviti staru verziju s krumpirom jajima i samom majonezom. Predložimo da ovog Božića iskušate ovu bolju, ukusniju, nutritivno prihvatljiviju i daleko više osvježavajuću varijantu koje je pogodna i za osobe sa šećernom bolesti.

Francuska salata laganija (za 8-9 osoba):

Potrebni sastojci:

400 g grašak
400 g mrkva
200 g krastavci
50 g celer (sitno ribani)
200 g jabuka (kisela, sitno nasjeckana)
150 g majoneze
150 g kiselo vrhnje 12 % m.m.
150 g grčki jogurt
15 g senf (1 žlica)
5 g sol (1 žličica)
½ limuna (sok)
papar, sitno mljeveni bijeli (po želji)

Priprema:

Skuhajte mrkvu i grašak. Kada se ohladi mrkvu i kisele krastavce nasjeckajte na male kockice. Celer izribajte na sitan ribež, a kiselu jabuku nasjeckajte na jako, jako sitne kockice. Dodajte sol, senf, sok od limuna, malo papra te u tu smjesu umiješajte majonezu, vrhnje i grčki jogurt. Salatu ohladite nekoliko sati, najbolje preko noći. Jednom kad se odlučite za ovu varijantu francuske salate, nikada je više nećete raditi po starom receptu.

Nutritivni sastav:	Cijela porcija Laganija verzija (8-9 osoba)	Jedna porcija Laganija verzija (po osobi)	Jedna porcija Klasična verzija (po osobi)
Kalorije (kcal)	1905	198	386
Proteini (g)	42	4,6	7,6
Masti (g)	152	15,3	27,9
Ugljikohidrati (g)	100	11,5	28,3
Vlakna (g)	49,2	6,1	6,2