nutrium

Victoria Kolozian
Nutritionist

FATTOUSH SALAD/ ФАТУШ САЛАТ

15 minutes
15 minutes
4 portions

INGREDIENTS

- 3 medium units of tomatoes, standard, raw (255 g)
- 200 grams of cucumber, with peel, raw/ 1 огурец
- 2 cups of purslane, raw (86 g)/ 2 стакана портулака
- 100 grams of pepper bell, salad/ 1 перец болгарский
- 100 grams of lettuce, looseleaf, raw/ 100 г салата листьев
- 100 grams of radish, raw/ редис по желанию
- 1 small unit of onions, raw (70 g)/ 1 луковица
- 50 grams of mint, fresh/ 50г мяты/ петрушки/ зеленого лука
- 2 tablespoons of oil, olive (22 g)/ 2 столовые ложки масла растительного
- 2 measures of lemon juice, fresh (20 g)/ 2 столовые ложки сока лимона

COOKING METHOD

1º Combine all veggies in bowl, add sumac,salt, lemon juice and olive oil.

2º Смешайте все овощи в миске, добавьте сумах, соль, лимонный сок и оливковое масло.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (250 g)	% DRI
ENERGY	45 kcal	113 kcal	6 %
FAT	3 g	8 g	12 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	5 %
CHOLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	13 mg	33 mg	1 %
CARBOHYDRATE	4 g	10 g	3 %
SUGARS	2 g	4 g	–
FIBER	1 g	2 g	9 %
PROTEIN	1 g	3 g	–