



AMMATTILAISET



FOODSERVICE

Tehnyt **Valio**, Valio Kokeittö

Kikherne-juustosalaatti

Valmistusaineet

0,300 kg	kikherneitä
	vettä , suolaa ja kuivattua minttua
0,300 kg	Food Service maissia
0,300 kg	Valio herneitä
0,006 kg	suolaa
0,015 kg	sitruunamehua
0,020 kg	hunajaa
0,001 kg	mustapippurirouhetta
0,200 kg	jäävuorisalaattia
0,500 kg	Valio Eila® salaattijuustokuutioita

Valmistusohje

- Liota kikherneitä yön yli. Keitä suolalla ja mintulla maustetussa vedessä 45 min. Höyrykypsennä maissia ja herneitä n. 3 min.
- Yhdistä kasvikset ja kikherneet. Sekoita mausteet joukkoon ja anna jäähtyä. Kokoja kerroksittain tarjoiluastiaan revittyä salaattia, juustokuutioita ja herne-kasviseosta.

Ravintosisältö annoksessa

Energia	267 kcal
Proteiini	16,6 g
Hiilihydraattia	19,5 g
Rasva	11,8 g
josta tyydyttynyttä	6,5 g

Saanto	2.06 kg
Annosmäärä	10 annosta
Annoskoko	206 g

Kuitu, kokonais-	6,8 g
Suola	2,5 g
Kalsium	203,8 mg
D-vitamiini	0 µg

Ravintosisältö / 100g

Energia	129,6 kcal
Proteiini	8,1 g
Hiilihydraattia	9,5 g
Rasva	5,7 g
josta tydyttynyttä	3,2 g
Kuitu, kokonais-	3,3 g
Suola	1,2 g
Kalsium	98,9 mg
D-vitamiini	0 µg