

CÔNG THỨC LÀM SALAD CỦ DỀN VÀ ĐẬU GÀ

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: Bảo quản lạnh 15 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 lon (15 oz) đậu gà, để ráo và rửa sạch
- 1 lon (15 oz) củ dền không muối, để ráo, rửa sạch, băm nhỏ

Nguyên liệu khác cần có:

- ½ củ hành tây nhỏ (~¼ cốc), xắt mỏng
- ¼ cốc phô mai feta bóp vụn
- 2 muỗng canh dầu ô liu hoặc dầu thực vật
- 2 muỗng canh giấm vang đỏ hoặc giấm táo
- 1 muỗng canh mật ong

Chỉ dẫn:

1. Trộn đậu gà, củ dền, hành tây và phô mai feta với nhau trong tô lớn.
2. Lấy một chiếc tô khác, trộn dầu ô liu, giấm và mật ong với nhau. Đổ các nguyên liệu khác lên.
3. Giữ lạnh salad ít nhất 15 phút trước khi thưởng thức.

Mẹo: Cho thêm 1 lon (4,5 oz) thịt gà (đã để ráo và rửa sạch) để làm thành món ăn kèm trong bữa ăn.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4

Kích cỡ khẩu phần: ½-¾ cốc

Lượng calo: 180

Chất béo: 5 g

Natri: 239 mg

Carbohydrate: 26 g

Chất xơ: 8 g

Chất đạm: 8 g

Khẩu phần carbohydrate: 1 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu gà ít muối, củ dền không muối, hành tây trắng, phô mai feta, dầu ô liu, giấm, mật ong*