

## Quinoa Salat med Spidskål (310 g)

| Quinoasalat med spidskål   |                      |                              |                     |
|----------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|
| Næringsindhold pr. pers.   |                      | Næringsindhold pr. 100g      |                     |
| Energi                     | 2121 kJ/<br>505 kcal | Energi                       | 685 kJ/<br>163 kcal |
| Fedt                       | 34 g                 | Fedt                         | 11 g                |
| Heraf mættede<br>fedtsyrer | 4,9 g                | Heraf mæt-<br>tede fedtsyrer | 1,6 g               |
| Kulhydrater                | 36 g                 | Kulhydrater                  | 12 g                |
| Heraf<br>sukkerarter       | 9,7 g                | Heraf<br>sukkerarter         | 3,1 g               |
| Protein                    | 13 g                 | Protein                      | 4,1 g               |
| Kostfibre                  | 6,3 g                | Kostfibre                    | 2 g                 |

### Ingredienser:

#### Quinoasalat med spidskål.

Quinoa, spidskål, asparges, bagte cherrytomater, cherrytomater

Cashewnødder, olie, honning, limejuice, frisk ingefær, salt, peber.