

Ingrediënten

- 400 g grijze garnalen
- 2 kleine courgettes
- 1 klein friszure appel
- 1 krop ijsbergsla
- 4 eetlepels waterkers
- 1/2 bosje peterselie
- 250 g yoghurt, 0% vet, naturel
- 1 koffielepel citroensap
- 1/2 koffielepel honing
- peper
- zout
- 2 eetlepels balsamicoazijn

Voedingswaarden

Koolhydraten	20,5 g
Onverzadigd vet	1,6 g
Verzadigd vet	0,6 g
Eiwit	27,5 g
Vezels	3,2 g
Groenten	265 g
Kcal	220

per persoon



Recept

Spoel 400 g gepelde garnalen af en dep droog. Was 2 kleine courgettes en snij in dunne plakjes.

Was 1 friszure appel (bv. Jonagold), snij in kwarten, verwijder het klokhuis en snij in blokjes.

Was 1 ijsbergsla, schud droog en scheur in stukjes.

Meng de courgette met appel, sla, garnalen en 4 eetlepels waterkers.

Was ½ bosje peterselie, schud droog en verwijder de steeltjes.

Pureer 250 g magere yoghurt met de peterselie. Breng op smaak met 1 koffielepel citroensap,

½ koffielepel honing, peper, zout en 2 eetlepels balsamicoazijn en schep de dressing door de salade.

Laat de salade ca. 5 minuten marineren en serveer.

Bron



Internet
Pagina: <http://www.diabetesfonds.nl/recept/salade-met-garnalen-en-courgette>

Info Martine Lycke - 29/08/2014

Gemaakt met 1 doosje garnalen
1 courgette
1 appel
½ ijsbergsla
5 grote lepels yoghurt + ½ kl honing,
2 kl balsamico,
1 kl citroensap,
p&s, diepvriespeterselie

Fotos

