

나트륨 함량
8.32mg

누룽지상추샐러드 & 유자드레싱



1 SERVING
중량 44g



열량
105.56 kcal



탄수화물
19.51 g



단백질
0.67 g



지방
2.75 g



나트륨
8.32 mg

INGREDIENT



누룽지	5g
로메인상추	7.5g
파프리카	12.5g
(빨간색/노란색)	
유자청	7.5g
식용유	500g
올리브유	3.5g
레몬즙	1g
식초	1g
후추	0.1g

RECIPE



01 로메인 상추를 한 입 크기로 썬다.



02 파프리카는 사방 0.3cm 크기로 썬다.



03 누룽지를 튀긴 후 으갠다.



04 유자청, 레몬즙, 올리브유, 식초, 후추를 섞어 드레싱을 만든다.



05 로메인 상추 위에 파프리카와 튀긴 누룽지를 고명으로 올린다.



06 드레싱을 얹어 낸다.



TIP

과일의 상큼한 맛과 튀긴 누룽지의 고소한 맛으로 싱거운 맛을 보완했어요.