

스마일 오이피클

나트륨 함량
9.69mg

1SERVING
중량 214 g



열량
52.15 kcal



탄수화물
10.83 g



단백질
1.01 g



지방
0.54 g



나트륨
9.69 mg

INGREDIENT



오이	80g
배	50g
홍피망	5g
청피망	5g
노랑파프리카	5g
식초	3g
설탕	6g
물	100ml
피클링스파이스	1g

RECIPE



01 오이를 3등분하여 속을 파낸다.



02 피망 및 파프리카는 U모양으로 휘어지게 썰어준다.



03 배를 채 썰어 준다.



04 오이 중앙에 파프리카와 배를 채워 넣는다.



05 물, 식초, 설탕, 피클링 스파이스를 넣어 피클물을 만든다.



06 ④에 피클물을 넣고 30분 정도 숙성시킨다.



TIP

피클의 새콤달콤한 맛과 신선한 야채로 저염 피클을 만들 수 있어요.