

감귤콩샐러드

나트륨 함량
13.62mg



1 SERVING
중량 72 g



열량
145.70 kcal



탄수화물
17.73 g



단백질
3.54 g



지방
6.74 g



나트륨
13.62 mg

INGREDIENT



감귤	20g
완두콩	8g
수수	4g
율무	10g
병아리콩	20g
유자청	10g
치커리	6g
올리브오일	10g

RECIPE



01 감귤은 껍질을 제거하고 알을 분리하여 반을 갈라 준다.



02 치커리는 한입크기로 썰어 준비한다.



03 완두콩, 수수, 율무, 병아리콩은 하루 전에 물에 불린 후 삶아준다.



04 삶은 콩은 체에 받쳐 물기를 제거한다.



05 손질한 재료를 모두 섞는다.



06 올리브오일과 유자청을 넣어 버무린다.



TIP

콩의 고소한 맛과 감귤의 단맛, 신맛으로 나트륨 사용을 줄였어요.