



Hytteostsalat med ananas

Vi serverer hytteostsalat med ananas som det søde element i forbindelse med et frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

300 g hytteost 4,5%
75 g ananas fra dåse
30 g hasselnødder

Fremgangsmåde

Ananas skæres i små tern.

Hasselnødder ristes på en pande og hakkes groft.




Hytteost, ananas og hasselnødder blandes sammen.

Tip!

I stedet for ananas kan du også bruge andre frugter fra dåse, fx pære eller fersken.



Opskrift: Hytteostsalat med ananas

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (68 g)
Energi	2251 kJ	556 kJ	375 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	31,2 g	7,71 g	5,2 g
Mættede fedtsyrer	11,6 g	2,85 g	1,93 g
Monoumættede fedtsyrer	15,9 g	3,93 g	2,66 g
Polyumættede fedtsyrer	2,16 g	0,53 g	0,36 g
Kulhydrat, tilgængelig	21,4 g	5,29 g	3,57 g
Sukkerarter	14,7 g	3,63 g	2,45 g
Kostfibre	3,51 g	0,87 g	0,59 g
Protein	41,4 g	10,2 g	6,9 g
Salt, NaCl	2,37 g	0,58 g	0,39 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g