

GA VOOR KLEUR

BREAK



SNOEPGROENTE MET FRISSE RAVIGOTESAUS

VEGA | 159 GRAM GROENTE PER PORTIE!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 wortels, in reepjes
- 1 paprika, in reepjes
- 1/2 komkommer, gehalveerd en in repen
- 200 g radijsjes, gehalveerd

VOOR DE RAVIGOTESAUS

- 1 sjalot, gesnipperd
- 1/2 citroen, het sap
- 200 ml magere yoghurt
- 10 g peterselie, fijngesneden
- 10 g bieslook, fijngesneden
- 3 tl kappertjes
- 1 tl gedroogde dragon

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de ingrediënten voor de frisse ravigotesaus in een kom en meng het geheel door elkaar.
- Verdeel de ravigotesaus over 4 bekers en steek hier de wortels, komkommer, paprika en radijs in. Serveer direct!

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Energie	58,75 kcal
Vet	0,45 g
Verzadigd vet	0,13 g
Koolhydraten	8,15 g
Vezels	2,45 g
Eiwitten	3,73 g
Zout	0,28 g