

Karotten und Jicama Salat



**Ergibt ca. 10 ½ -Tassen
Portionen**

Dieser bunte, knackige Salat passt gut mexikanischen Essen oder anderen würzigen Speisen. Er kann auf Vorrat gemacht werden und hält sich gut.



- 1 große Karotte, geschält und in 6 mm Scheiben geschnitten
- 1 mittlere Jicama (Yambohne), geschält und gewürfelt (ca. 2 Tassen)
- 1 roter Paprika, entkernt und gewürfelt
- ½ kleine rote Zwiebel, in dünnen Scheiben (ca. ½ Tasse)
- 2 EL fein gehackter, frischer Koriander (optional)
- 3 EL gewürzter Reis-Essig
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL [Sesam Würze](#) (siehe Rezept)



Mischen sie Karotten, Jicama, Paprika, Zwiebel und Koriander in einer Salat-Schüssel.

Mischen sie Essig, Zitronensaft und Sesam-Würze in einer anderen Schüssel. Geben sie es zum Salat und mischen sie alles gut durch.

Pro 1/2-Tasse:

- Kalorie: 52
- Fett: 1.1 g
- gesättigte Fette: 0.2 g
- Kalorien aus Fett: 18.2%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 1.3 g
- Kohlehydrate: 10 g
- Zucker: 2.5 g
- Ballaststoffe: 4.1 g
- Natrium: 110 mg
- Kalzium: 31 mg
- Eisen: 0.9 mg
- Vitamin C: 37.7 mg
- Beta-Karotin: 799 mcg
- Vitamin E: 0.6 mg

Quelle: Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes by Patricia Bertron, R.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/jicama-salad>