



Twarożek wiosenny

★★★★★ (11)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (264 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

81.88 kcal

4.09%



Białko

10.08 g

20.16%



Węglowod.

4.63 g

1.71%



Tłuszcze

2.78 g

3.97%



Błonnik

0.65 g

2.6%

GDA

4.09 %



Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 120g (6 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zioła umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki optucz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Ser wraz z jogurtem rozgnieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuć posiekane zioła i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

