



Sałata lodowa z sosem winegret

★★★★★ (15)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

56 kcal / 1 porcję (89 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

63.15 kcal

3.16%



Białko

0.82 g

1.64%



Węglowod.

2.92 g

1.08%



Tłuszcze

5.70 g

8.14%



Błonnik

1.08 g

4.32%

GDA

3.16 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Sałatę dokładnie opłucz i pokrusz na kawałki (możesz też użyć ulubionego miksu sałat). Ułóż w miseczce.

KROK 2: Oliwę z oliwek zmieszaj z sokiem z cytryny i szczyptą soli. Najlepiej nadaje się do tego mały słoiczek. Tak przygotowanym sosem winegret polej sałatę.

Smacznego!

