



Pomidory ze szczypiorkiem

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

9 kcal / 1 porcję (55 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

16.27 kcal

0.81%



Białko

1.20 g

2.4%



Węglowod.

3.64 g

1.35%



Tłuszcze

0.25 g

0.36%



Błonnik

1.33 g

5.32%

GDA

0.81 %



Składniki

- Pomidor - 50g
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory dokładnie umyj i pokrój na ćwiartki.**KROK 2:** Szczypiorek posiekaj i posyp nim pomidora. Potrawę możesz dosolić do smaku używając soli o obniżonej zawartości sodu.

Smacznego!

