



Sałatka grecka

★★★★★ (28)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (413 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

49.59 kcal

2.48%



Białko

1.94 g

3.88%



Węglowod.

3.91 g

1.45%



Tłuszcze

3.46 g

4.94%



Błonnik

1.23 g

4.92%

GDA

2.48 %



Składniki

- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (⅔ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i oregano. Umyj warzywa.**KROK 2:** Sałatę dokładnie opłucz, wysusz, pokrusz palcami i wsyp do miski.**KROK 3:** Fetę pokrój w kostkę. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół i razem z fetą ułóż na sałacie. Jeśli masz zwykłego pomidora pokrój go na ćwiartki.**KROK 4:** Ogórka umyj, obierz i pokrój w grube półplasterki. Paprykę opłucz wodą, oczyść z ogonka i pestek i pokrój w cienkie paseczki. Warzywa wrzuć do miski.**KROK 5:** Oliwki odsącz i dodaj do sałatki. Możesz je uprzednio przekroić wzdłuż na pół. Całość polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

Sałatka to idealna propozycja na kolację. Najlepiej smakuje z pełnoziarnistym pieczywem.

Smacznego!

