



Sałatka wiosenna

★★★★★ (2)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

64 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

31.84 kcal

1.59%



Białko

3.25 g

6.5%



Węglowod.

3.53 g

1.31%



Tłuszcze

1.01 g

1.44%



Błonnik

1.08 g

4.32%

GDA

1.59%



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Serek wiejski - 40g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Koperek i szczypiorek opłucz i posiekaj.**KROK 2:** Ogórka i rzodkiewki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Wrzuć do miski, posyp szczypiorkiem i koperkiem, dodaj serek ziaisty.**KROK 3:** Dopraw szczyptą soli i pieprzem wedle uznania.

Smacznego!

