



Sałata lodowa z ogórkiem i sosem winegret

★★★★★(4)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

109 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

66.60 kcal

3.33%



Białko

0.74 g

1.48%



Węglowod.

2.82 g

1.04%



Tłuszcze

6.16 g

8.8%



Błonnik

0.80 g

3.2%

GDA

3.33 %



Składniki

- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Ogórek szklarniowy - 70g
- Ocet jabłkowy - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Ogórka umyj, cienko obierz (najlepiej nadaje się specjalna obieraczka do warzyw).

KROK 3: Do słoiczka lub kubka wlej ocet (może być winny lub sok z cytryny), dodaj szczyptę soli i bardzo dokładnie wymieszaj. Dolej oliwy z oliwek, ponownie wymieszaj, aż składniki się połączą.

KROK 4: Sałatę i ogórka polej sosem, delikatnie zamieszaj.

*Sosu możesz używać również do nadawania smaku innym sałatom.

Smacznego!

