



Sałatka z pomidora i cebuli

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

30 kcal / 1 porcję (161 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

18.40 kcal

0.92%



Białko

1.02 g

2.04%



Węglowod.

4.39 g

1.63%



Tłuszcze

0.25 g

0.36%



Błonnik

1.37 g

5.48%

GDA

0.92 %



Składniki

- Pomidor - 130g
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora umyj i pokrój w kostkę lub ćwiartki.**KROK 2:** Cebulę obierz i posiekaj, posyp nią pomidora. Warzywa wymieszaj w misce, dopraw do smaku solą i pieprzem.

*Sałatka to doskonała i szybka przekąska oraz dodatek do kanapek lub obiadu.

Smacznego!

