



Ogórek zielony z rzodkiewką

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

19 kcal / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

13.84 kcal

0.69%



Białko

0.92 g

1.84%



Węglowod.

3.41 g

1.26%



Tłuszcze

0.16 g

0.23%



Błonnik

1.22 g

4.88%

GDA

0.69%



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj, obierz i pokrój w półplasterki.**KROK 2:** Rzodkiewki opłucz i pokrój w plasterki. Warzywa wymieszaj i posyp posiekanym szczypiorkiem i dopraw szczyptą soli.

Smacznego!

