



Twarożek wiosenny "light"

★★★★★ (9)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

153 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

61.51 kcal

3.08%



Białko

10.89 g

21.78%



Węglowod.

4.22 g

1.56%



Tłuszcze

0.35 g

0.5%



Błonnik

0.69 g

2.76%

GDA

3.08%



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 120g (6 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 60g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zioła umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki optucz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Ser wraz z jogurtem rozgnieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuć posiekane zioła i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

