



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Szybka sałatka Grecka



## Szybka sałatka Grecka

★★★★★ (9)



15 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

231 kcal / 1 porcję (415 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 55.57 kcal   | 2.04 g | 3.58 g    | 4.08 g   | 0.99 g  | 2.78 %     |
| 2.78%        | 4.08%  | 1.33%     | 5.83%    | 3.96%   |            |

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Pomidor - 120g
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Mix sałat - 80g (2 porcje)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i oregano. Umyj warzywa.**KROK 2:** Mix sałat dokładnie opłucz, wysusz i wsyp do miski.**KROK 3:** Fetę pokrój w kostkę. Pomidora przekrój w kostkę i razem z fetą ułóż na sałacie.**KROK 4:** Ogórka umyj, obierz i pokrój w grube półplasterki. Paprykę opłucz wodą, oczyść z ogonka i pestek i pokrój w cienkie paseczki. Warzywa wrzuć do miski.**KROK 5:** Oliwki odsącz i dodaj do sałatki. Możesz je uprzednio przekroić wzdłuż na pół. Całość polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

\*Najlepiej smakuje z pełnoziarnistym pieczywem.

Smacznego!

