



Serek wiejski ze szczypiorkiem

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.24 kcal

4.96%



Białko

12.10 g

24.2%



Węglowod.

3.32 g

1.23%



Tłuszcze

4.21 g

6.01%



Błonnik

0.06 g

0.24%

GDA

4.96 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Serek wiejski - 200g (10 łyżek stołowych)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Serek wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem. Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Danie serwuj jako dodatek do pieczywa.

Smacznego!

