



## Pomidor z oliwą i czosnkiem

★★★★★ (19)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**125 kcal** / 1 porcję (215 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>58.37 kcal</b> 2.92%	Białko <b>0.99 g</b> 1.98%	Węglowod. <b>4.12 g</b> 1.53%	Tłuszcze <b>4.83 g</b> 6.9%	Błonnik <b>1.21 g</b> 4.84%	<b>GDA</b> <b>2.92 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Pomidor - 200g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Oliwę z oliwek połącz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.**KROK 2:** Pomidory umyj i osusz. Pokrój w kosteczkę. Wrzuć do miseczki i połącz z oliwą z oliwek.

\*Podawaj na grzankach z ulubionego pieczywa, udekorowane listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

