



Pomidory ze szczypiorkiem

★★★★★ (9)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

9 kcal / 1 porcję (55 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 16.27 kcal 0.81%	🥩 Białko 1.20 g 2.4%	🍞 Węglowod. 3.64 g 1.35%	🥑 Tłuszcze 0.25 g 0.36%	🌾 Błonnik 1.33 g 5.32%	GDA 0.81 %
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Pomidor - 50g
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory dokładnie umyj i pokrój na ćwiartki.

KROK 2: Szczypiorek posiekaj i posyp nim pomidora. Potrawę możesz dosolić do smaku używając soli o obniżonej zawartości sodu.

Smacznego!

