



Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret

★★★★★ (9)



5 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

53 kcal / 1 porcję (215 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

24.80 kcal

1.24%



Białko

0.88 g

1.76%



Węglowod.

3.35 g

1.24%



Tłuszcze

1.32 g

1.89%



Błonnik

1.17 g

4.68%

GDA

1.24 %



Składniki

- Sałata lodowa - 160g (4 liście)
- Pomidor - 260g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Sałatę dokładnie opłucz, wysusz i pokrusz na kawałki (sałatę lodową możesz zastąpić ulubionym miksem sałat). Ułóż w miseczce.

KROK 2: Pomidora/y dokładnie umyj i pokrój na ćwiartki. Dodaj do sałaty.

KROK 3: Oliwę z oliwek zmieszaj z sokiem z cytryny i szczyptą soli. Najlepiej nadaje się do tego mały słoiczek. Tak przygotowanym sosem winegret polej sałatę i pomidora. Delikatnie wymieszaj.

*Sałatkę podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

