



Sałatka Caprese

★★★★★ (20)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (199 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 108.35 kcal 5.42%	Białko 6.11 g 12.22%	Węglowod. 3.30 g 1.22%	Tłuszcze 8.30 g 11.86%	Błonnik 0.93 g 3.72%	GDA 5.42 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mozzarella - 45g (3 plastery)
- Pomidor - 130g
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora umyj i pokrój na grube plastery.**KROK 2:** Mozerellę odsącz z zalewy i pokrój na plastery. Na talerzu układaj naprzemiennie plaster pomidora z plasterem mozarelli, dodaj oliwki pokrojone wzdłuż na pół, całość polej oliwą z oliwek i posyp oregano.

*Możesz udekorować listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

