



Sałatka wiosenna

★★★★★(2)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

64 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 31.84 kcal 1.59%	Białko 3.25 g 6.5%	Węglowod. 3.53 g 1.31%	Tłuszcze 1.01 g 1.44%	Błonnik 1.08 g 4.32%	GDA 1.59 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperk siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Serek wiejski - 40g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Koperek i szczypiorek opłucz i posiekaj.**KROK 2:** Ogórka i rzodkiewki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Wrzuć do miski, posyp szczypiorkiem i koperkiem, dodaj serek ziarnisty.**KROK 3:** Dopraw szczyptą soli i pieprzem wedle uznania.

Smacznego!

