



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)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Serek wiejski - 40g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Koperek i szczypiorek optucz 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!

