



Sałatka bałkańska "light"

★★★★★ (16)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

92 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 34.55 kcal 1.73%	Białko 2.52 g 5.04%	Węglowod. 4.50 g 1.67%	Tłuszcze 1.26 g 1.8%	Błonnik 1.27 g 5.08%	GDA 1.73%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------



Składniki

- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 25g (½ porcji)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki przekrój na połówki (możesz je zastąpić zwykłym pomidorem). Cebulę posiekaj w piórka. Ogórka umyj, cienko obierz i pokrój w dość grube półplasterki.

KROK 2: Warzywa przełóż do miski, wymieszaj i posyp pokruszoną fetą.

KROK 3: Sałatkę dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj jako przekąskę lub dodatek do ulubionego dania.

*Feta doskonale zastępuje ser kozí z Bułgarii, który oryginalnie występuje w przepisie.

Smacznego!

