Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim 0%

★★★★★☆ (3)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (98 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
107.39 kcal	**14.93** g	**2.20** g	**4.38** g	**0.17** g	**5.37** %
5.37%	29.86%	0.81%	6.26%	0.68%	

Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Jogurt typu greckiego 0% - 40g (2 łyżki stołowe)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia wyjmij z opakowania, połóż na talerzu, każdy płat udekoruj łyżką gęstego jogurtu, dopraw białym pieprzem i posyp posiekanym koperkiem.

*Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do ulubionych placków.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję