



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 107.39 kcal 5.37%	🍲 Białko 14.93 g 29.86%	📦 Węglowod. 2.20 g 0.81%	🐟 Tłuszcze 4.38 g 6.26%	🌾 Błonnik 0.17 g 0.68%	GDA 5.37%
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------



Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Jogurt typu greckiego 0% - 40g (2 łyżki stołowe)
- Koperk 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 posiekany koperkiem.

*Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do ulubionych placków.

Smacznego!

