



## Ogórek zielony z rzodkiewką

★★★★★ (9)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**19 kcal** / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                    |                                       |                                      |                                     |                            |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>13.84 kcal</b><br>0.69% | 🥩 Białko<br><b>0.92 g</b><br>1.84% | 🍞 Węglowod.<br><b>3.41 g</b><br>1.26% | 🍷 Tłuszcze<br><b>0.16 g</b><br>0.23% | 🌾 Błonnik<br><b>1.22 g</b><br>4.88% | <b>GDA</b><br><b>0.69%</b> |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ogórka umyj, obierz i pokrój w półplasterki.

**KROK 2:** Rzodkiewki optucz i pokrój w plasterki. Warzywa wymieszaj i posyp posiekany szczypiorkiem i dopraw szczyptą soli.

Smacznego!

