



Twarożek wiosenny "light"

★★★★★ (9)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

153 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 61.51 kcal 3.08%	Białko 10.89 g 21.78%	Węglowod. 4.22 g 1.56%	Tłuszcze 0.35 g 0.5%	Błonnik 0.69 g 2.76%	GDA 3.08 %
--	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 120g (6 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 60g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zioła umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki optucz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Ser wraz z jogurtem rozgnieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuć posiekane zioła i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

