



Mix sałat z fetą "light", pomidorem i cebulą

★★★★★(9)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

97 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 44.58 kcal 2.23%	Białko 2.85 g 5.7%	Węglowod. 3.21 g 1.19%	Tłuszcze 2.54 g 3.63%	Błonnik 0.89 g 3.56%	GDA 2.23 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 25g (½ porcji)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 2.5g (¼ łyżki stołowej)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidorki umyj i przekrój na pół. Cebulę obierz i pokrój w piórka.**KROK 2:** Sałatę umieść w misce, dodaj pomidorki, pokruszoną fetę i cebulę. Całość skrop oliwą i posyp oregano.

*Sałatka to idealna przekąska lub dodatek do ulubionego dania.

Smacznego!

