



Twarożek z rzodkiewkami i szczypiorkiem

★★★★★(4)

10 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

140 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 67.79 kcal 3.39%	Białko 10.97 g 21.94%	Węglowod. 4.67 g 1.73%	Tłuszcze 0.80 g 1.14%	Błonnik 0.69 g 2.76%	GDA 3.39 %
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 300g (15 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Rzodkiewka - 135g (9 sztuk)
- Cebula dymka - 30g (1 ½ sztuki)
- Pieprz biały - 1.5g (3 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szczypiorek umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki optucz i przetrzyj na tarce o dużych oczkach.

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

*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

