



## Wegańska mizeria

★★★★★ (7)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**47 kcal** / 1 porcję (107 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>44.21 kcal</b> 2.21%	Białko <b>0.94 g</b> 1.88%	Węglowod. <b>3.37 g</b> 1.25%	Tłuszcze <b>2.90 g</b> 4.14%	Błonnik <b>0.55 g</b> 2.2%	<b>GDA</b> <b>2.21 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Mleczko kokosowe - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Umyj ogórki, następnie zetrzyj je na cienkie plasterki. Przełóż do miski.

**KROK 2:** Do ogórków dodaj mleczko kokosowe, dopraw do smaku. Dodaj koperek.

Smacznego!

