Mizeria z jogurtem naturalnym

★★★★★☆ (10)

10 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

26 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
25.95 kcal	**1.72** g	**3.89** g	**0.61** g	**0.44** g	**1.3** %
1.3%	3.44%	1.44%	0.87%	1.76%	

Składniki

- Ogórek szklarniowy - 71g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj i obierz ze skórki. Pokrój na cienkie plasterki, delikatnie posól i przełóż na sitko, aby pozbył się nadmiaru wody.

KROK 2: Ogórki odsącz, włóż do miski, dodaj jogurt naturalny i posiekany koperek. Całość wymieszaj.

*Serwuj do obiadu lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję