



Pomidor z cebulą

★★★★★(0)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

26 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 17.00 kcal 0.85%	Białko 0.97 g 1.94%	Węglowod. 4.04 g 1.5%	Tłuszcze 0.23 g 0.33%	Błonnik 1.27 g 5.08%	GDA 0.85 %
--	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Pomidor - 130g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Ułóż na talerzu.**KROK 2:** Cebulę obierz, pokrój w cienkie piórka i posyp nią pomidora. Potrawę możesz dosolić do smaku używając soli o obniżonej zawartości sodu.

*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do kanapek i dań obiadowych.

Smacznego!

