



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Serek wiejski ze szczypiorkiem



## Serek wiejski ze szczypiorkiem

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**203 kcal** / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 99.24 kcal 4.96%	🥩 Białko 12.10 g 24.2%	🍞 Węglowod. 3.32 g 1.23%	🍷 Tłuszcze 4.21 g 6.01%	🌾 Błonnik 0.06 g 0.24%	<b>GDA</b> <b>4.96 %</b>
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Serek wiejski - 200g (10 łyżek stołowych)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Serek wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem. Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

\*Danie serwuj jako dodatek do pieczywa.

Smacznego!

