



Pomidor z oliwą i czosnkiem

★★★★★ (19)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

125 kcal / 1 porcję (215 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 58.37 kcal 2.92%	🥩 Białko 0.99 g 1.98%	🍞 Węglowod. 4.12 g 1.53%	🍷 Tłuszcze 4.83 g 6.9%	🌾 Błonnik 1.21 g 4.84%	GDA 2.92 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Pomidor - 200g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oliwę z oliwek połącz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

KROK 2: Pomidory umyj i osusz. Pokrój w kosteczkę. Wrzuć do miseczki i połącz z oliwą z oliwek.

*Podawaj na grzankach z ulubionego pieczywa, udekorowane listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

