



Twarożek wiosenny

★★★★★ (11)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (264 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 81.88 kcal 4.09%	Białko 10.08 g 20.16%	Węglowod. 4.63 g 1.71%	Tłuszcze 2.78 g 3.97%	Błonnik 0.65 g 2.6%	GDA 4.09 %
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 120g (6 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zioła umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki optucz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Ser wraz z jogurtem rozgnieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuc posiekane zioła i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielnie przekąskę.

Smacznego!

