



## Sałata lodowa z sosem winegret

★★★★★ (15)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**56 kcal** / 1 porcję (89 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>63.15 kcal</b> 3.16%	Białko <b>0.82 g</b> 1.64%	Węglowod. <b>2.92 g</b> 1.08%	Tłuszcze <b>5.70 g</b> 8.14%	Błonnik <b>1.08 g</b> 4.32%	<b>GDA</b> <b>3.16 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Sałatę dokładnie opłucz i pokrusz na kawałki (możesz też użyć ulubionego miksusałat). Ułóż w miseczce.

**KROK 2:** Oliwę z oliwek zmieszaj z sokiem z cytryny i szczyptą soli. Najlepiej nadaje się do tego mały słoiczek. Tak przygotowanym sosem winegret polej sałatę.

Smacznego!

