



Sałatka Caprese "light"

★★★★★ (22)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (199 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 86.42 kcal 4.32%	Białko 4.97 g 9.94%	Węglowod. 2.84 g 1.05%	Tłuszcze 6.61 g 9.44%	Błonnik 0.93 g 3.72%	GDA 4.32 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mozzarella "light" - 45g (3 plastery)
- Pomidor - 130g
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora umyć i pokroić na grube plasterki.**KROK 2:** Mozerellę odsącz z zalewy i pokroić na plasterki. Na talerzu układaj naprzemiennie plaster pomidora z plasterkiem mozarelli, dodaj oliwki pokrojone wzdłuż na pół, całość polej oliwą z oliwek i posyp oregano.

*Możesz udekorować listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

