



## Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret

★★★★★ (9)

5 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**53 kcal** / 1 porcję (215 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>24.80 kcal</b> 1.24%	Białko <b>0.88 g</b> 1.76%	Węglowod. <b>3.35 g</b> 1.24%	Tłuszcze <b>1.32 g</b> 1.89%	Błonnik <b>1.17 g</b> 4.68%	<b>GDA</b> <b>1.24 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Sałata lodowa - 160g (4 liście)
- Pomidor - 260g
- 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, wysusz i pokrusz na kawałki (sałatę lodową możesz zastąpić ulubionym miksem sałat). Ułóż w miseczce.

**KROK 2:** Pomidora/y dokładnie umyj i pokrój na ćwiartki. Dodaj do sałaty.

**KROK 3:** Oliwę z oliwek zmieszaj z sokiem z cytryny i szczyptą soli. Najlepiej nadaje się do tego mały słoiczek. Tak przygotowanym sosem winegret polej sałatę i pomidora. Delikatnie wymieszaj.

\*Sałatkę podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

