# Sałatka grecka

(28)

15 minut | 1 osoba | łatwy

## Wartości odżywcze

**205 kcal** / 1 porcję (413 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **49.59** kcal | **1.94** g | **3.91** g | **3.46** g | **1.23** g | **2.48** % |
| 2.48% | 3.88% | 1.45% | 4.94% | 4.92% | |

## Składniki

- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (⅔ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i oregano. Umyj warzywa.

**KROK 2:** Sałatę dokładnie opłucz, wysusz, pokrusz palcami i wsyp do miski.

**KROK 3:** Fetę pokrój w kostkę. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół i razem z fetą ułóż na sałacie. Jeśli masz zwykłego pomidora pokrój go na ćwiartki.

**KROK 4:** Ogórka umyj, obierz i pokrój w grube półplasterki. Paprykę opłucz wodą, oczyść z ogonka i pestek i pokrój w cienkie paseczki. Warzywa wrzuć do miski.

**KROK 5:** Oliwki odsącz i dodaj do sałatki. Możesz je uprzednio przekroić wzdłuż na pół. Całość polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

Sałatka to idealna propozycja na kolację. Najlepiej smakuje z pełnoziarnistym pieczywem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję