



## Sałatka Caprese

★★★★★ (20)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**216 kcal** / 1 porcję (199 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>108.35 kcal</b> 5.42%	🍗 Białko <b>6.11 g</b> 12.22%	📦 Węglowod. <b>3.30 g</b> 1.22%	🍷 Tłuszcze <b>8.30 g</b> 11.86%	🌾 Błonnik <b>0.93 g</b> 3.72%	<b>GDA</b> <b>5.42 %</b>
---	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mozzarella - 45g (3 plasterki)
- 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 umyj i pokrój na grube plasterki.

**KROK 2:** Mozerellę odsącz z zalewy i pokrój na plasterki. Na talerzu układaj naprzemiennie plaster pomidora z plasterem mozarelli, dodaj oliwki pokrojone wzdłuż na pół, całość polej oliwą z oliwek i posyp oregano.

\* Możesz udekorować listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

