



## 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>
---	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Mozzarella - 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 umyj i pokrój na grube plastery.**KROK 2:** Mozerellę odsącz z zalewy i pokrój na plastery. 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!

