



## Sałatka wiosenna

★★★★★(2)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**64 kcal** / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>31.84 kcal</b> 1.59%	🥩 Białko <b>3.25 g</b> 6.5%	🍞 Węglowod. <b>3.53 g</b> 1.31%	🌿 Tłuszcze <b>1.01 g</b> 1.44%	🌾 Błonnik <b>1.08 g</b> 4.32%	<b>GDA</b> <b>1.59 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Serek wiejski - 40g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Koperek i szczypiorek optucz i posiekaj.

**KROK 2:** Ogórka i rzodkiewki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Wrzuć do miski, posyp szczypiorkiem i koperkiem, dodaj serek ziemisty.

**KROK 3:** Dopraw szczyptą soli i pieprzem wedle uznania.

Smacznego!

