



Sałatka wiosenna

★★★★★(2)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

64 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperk 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 ziarnisty.

KROK 3: Dopraw szczyptą soli i pieprzem wedle uznania.

Smacznego!

