



## Rukola z pomidorkami, oliwą i octem

★★★★★ (13)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**63 kcal** / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 77.23 kcal 3.86%	🥩 Białko 1.04 g 2.08%	🍞 Węglowod. 4.84 g 1.79%	👤 Tłuszcze 6.40 g 9.14%	🌾 Błonnik 1.09 g 4.36%	<b>GDA</b> <b>3.86%</b>
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Rukola - 10g (½ garści)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Rukolę opłucz i osusz, ułóż w miseczce.

**KROK 2:** Pomidorki opłucz i pokrój na ćwiartki, dodaj do rukoli.

**KROK 3:** Całość skrop oliwą z oliwek, a następnie octem balsamicznym.

\*Sałatka idealnie nadaje się jako warzywny dodatek do kanapek, przekąsek i dań makaronowych.

Smacznego!

