



## Sałata lodowa z ogórkiem i sosem winegret

★★★★★(4)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**109 kcal** / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>66.60 kcal</b> 3.33%	Białko <b>0.74 g</b> 1.48%	Węglowod. <b>2.82 g</b> 1.04%	Tłuszcze <b>6.16 g</b> 8.8%	Błonnik <b>0.80 g</b> 3.2%	<b>GDA</b> <b>3.33 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Ogórek szklarniowy - 70g
- Ocet jabłkowy - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Sałatę dokładnie opłucz i pokrusz na kawałki (możesz też użyć ulubionego miksusałat). Ułóż w miseczce.

**KROK 2:** Ogórka umyj, cienko obierz (najlepiej nadaje się specjalna obieraczka do warzyw).

**KROK 3:** Do słoiczka lub kubka wlej ocet (może być winny lub sok z cytryny), dodaj szczyptę soli i bardzo dokładnie wymieszaj. Dolej oliwy z oliwek, ponownie wymieszaj, aż składniki się połączą.

**KROK 4:** Sałatę i ogórka polej sosem, delikatnie zamieszaj.

\*Sosu możesz używać również do nadawania smaku innym sałatom.

Smacznego!

