



## Sałatka bałkańska "light"

★★★★★ (16)

10 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

92 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                     |                           |                              |                            |                            |                     |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| Kaloryczność<br>34.55 kcal<br>1.73% | Białko<br>2.52 g<br>5.04% | Węglowod.<br>4.50 g<br>1.67% | Tłuszcze<br>1.26 g<br>1.8% | Błonnik<br>1.27 g<br>5.08% | <b>GDA</b><br>1.73% |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|



## Składniki

- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 25g (½ porcji)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki przekrój na połówki (możesz je zastąpić zwykłym pomidorem). Cebulę posiekaj w piórka. Ogórka umyj, cienko obierz i pokrój w dość grube półplasterki.

**KROK 2:** Warzywa przełóż do miski, wymieszaj i posyp pokruszoną fetą.

**KROK 3:** Sałatkę dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj jako przekąskę lub dodatek do ulubionego dania.

\*Feta doskonale zastępuje ser kozí z Bułgarii, który oryginalnie występuje w przepisie.

Smacznego!

