



Sałatka z pomidora i cebuli

★★★★★ (7)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

30 kcal / 1 porcję (161 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 18.40 kcal 0.92%	Białko 1.02 g 2.04%	Węglowod. 4.39 g 1.63%	Tłuszcze 0.25 g 0.36%	Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 0.92%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------



Składniki

- Pomidor - 130g
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora umyj i pokrój w kostkę lub ćwiartki.**KROK 2:** Cebulę obierz i posiekaj, posyp nią pomidora. Warzywa wymieszaj w misce, dopraw do smaku solą i pieprzem.

*Sałatka to doskonała i szybka przekąska oraz dodatek do kanapek lub obiadu.

Smacznego!

