



## 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 <b>18.40 kcal</b> 0.92%	🥩 Białko <b>1.02 g</b> 2.04%	🍞 Węglowod. <b>4.39 g</b> 1.63%	👉 Tłuszcze <b>0.25 g</b> 0.36%	🌾 Błonnik <b>1.37 g</b> 5.48%	<b>GDA</b> <b>0.92 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### 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!

