



## Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim 0%

★★★★★ (3)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (98 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>107.39 kcal</b> 5.37%	🍲 Białko <b>14.93 g</b> 29.86%	📦 Węglowod. <b>2.20 g</b> 0.81%	🐟 Tłuszcze <b>4.38 g</b> 6.26%	🌾 Błonnik <b>0.17 g</b> 0.68%	<b>GDA</b> <b>5.37%</b>
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 🍲 Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Jogurt typu greckiego 0% - 40g (2 łyżki stołowe)
- Koperk siekany - 8g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Łososia wyjmij z opakowania, połóż na talerzu, każdy płat udekoruj łyżką gęstego jogurtu, dopraw białym pieprzem i posyp posiekanym koperkiem.

\*Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do ulubionych placków.

Smacznego!

