



Ogórek zielony z rzodkiewką

★★★★★ (9)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

19 kcal / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 13.84 kcal 0.69%	Białko 0.92 g 1.84%	Węglowod. 3.41 g 1.26%	Tłuszcze 0.16 g 0.23%	Błonnik 1.22 g 4.88%	GDA 0.69%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj, obierz i pokrój w półplasterki.**KROK 2:** Rzodkiewki optucz i pokrój w plasterki. Warzywa wymieszaj i posyp posiekany szczypiorkiem i dopraw szczyptą soli.

Smacznego!

