



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ogórek zielony z rzodkiewką



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 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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!

