



## Mix sałat z fetą "light", pomidorem i cebulą

★★★★★(9)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**97 kcal** / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 44.58 kcal 2.23%	<b>Białko</b> 2.85 g 5.7%	<b>Węglowod.</b> 3.21 g 1.19%	<b>Tłuszcze</b> 2.54 g 3.63%	<b>Błonnik</b> 0.89 g 3.56%	<b>GDA</b> 2.23%
--------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------



### Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 25g (½ porcji)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 2.5g (¼ łyżki stołowej)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pomidorki umyj i przekrój na pół. Cebulę obierz i pokrój w piórka.**KROK 2:** Sałaty umieść w misce, dodaj pomidorki, pokruszoną fetę i cebulę. Całość skrop oliwą i posyp oregano.

\*Sałatka to idealna przekąska lub dodatek do ulubionego dania.

Smacznego!

