



## Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim

★★★★★(8)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**133 kcal** / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>134.61 kcal</b> 6.73%	🍲 Białko <b>12.79 g</b> 25.58%	📦 Węglowod. <b>2.99 g</b> 1.11%	🐟 Tłuszcze <b>8.02 g</b> 11.46%	🌾 Błonnik <b>0.30 g</b> 1.2%	<b>GDA</b> <b>6.73 %</b>
---	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 🍳 Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Łososia wyjmij z opakowania, połóż na talerzu. Jeśli łosoś jest dodatkiem do placków, pokrój go tak, aby na każdym placku znalazł się kawałek ryby.

**KROK 2:** Łososia udekoruj porcją jogurtu, dopraw białym pieprzem i posyp posiekanym koperkiem.

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

Smacznego!

