



Mix sałat z fetą, pomidorem i cebulą

★★★★★ (10)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

120 kcal / 1 porcję (151 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.77 kcal 3.99%	Białko 3.75 g 7.5%	Węglowod. 2.89 g 1.07%	Tłuszcze 6.16 g 8.8%	Błonnik 0.70 g 2.8%	GDA 3.99%
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ 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!

