



Szybka sałatka Grecka

★★★★★ (9)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

231 kcal / 1 porcję (415 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 55.57 kcal 2.78%	Białko 2.04 g 4.08%	Węglowod. 3.58 g 1.33%	Tłuszcze 4.08 g 5.83%	Błonnik 0.99 g 3.96%	GDA 2.78%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Pomidor - 120g
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Mix sałat - 80g (2 porcje)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i oregano. Umyj warzywa.**KROK 2:** Mix sałat dokładnie opłucz, wysusz i wsyp do miski.**KROK 3:** Fetę pokrój w kostkę. Pomidora przekrój w kostkę i razem z fetą ułóż na sałacie.**KROK 4:** Ogórka umyj, obierz i pokrój w grube półplasterki. Paprykę opłucz wodą, oczyść z ogonka i pestek i pokrój w cienkie paseczki. Warzywa wrzuć do miski.**KROK 5:** Oliwki odsącz i dodaj do sałatki. Możesz je uprzednio przekroić wzdłuż na pół. Całość polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

*Najlepiej smakuje z pełnoziarnistym pieczywem.

Smacznego!

