



Wegańska mizeria

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

47 kcal / 1 porcję (107 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 44.21 kcal 2.21%	🥩 Białko 0.94 g 1.88%	📦 Węglowod. 3.37 g 1.25%	🍷 Tłuszcze 2.90 g 4.14%	🌾 Błonnik 0.55 g 2.2%	GDA 2.21 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Mleczko kokosowe - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj ogórki, następnie zetrzyj je na cienkie plasterki. Przełóż do miski.

KROK 2: Do ogórków dodaj mleczko kokosowe, dopraw do smaku. Dodaj koperek.

Smacznego!

