



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!

