



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!

