Wegańska mizeria

★★★★★☆ (7)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

47 kcal / 1 porcję (107 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
44.21 kcal	**0.94** g	**3.37** g	**2.90** g	**0.55** g	**2.21** %
2.21%	1.88%	1.25%	4.14%	2.2%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję