



## Mizeria z jogurtem naturalnym

★★★★★ (10)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**26 kcal** / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>25.95 kcal</b> 1.3%	Białko <b>1.72 g</b> 3.44%	Węglowod. <b>3.89 g</b> 1.44%	Tłuszcze <b>0.61 g</b> 0.87%	Błonnik <b>0.44 g</b> 1.76%	<b>GDA</b> <b>1.3%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Ogórek szklarniowy - 71g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ogórka umyj i obierz ze skórki. Pokrój na cienkie plasterki, delikatnie posól i przetóż na sitko, aby pozbyć się nadmiaru wody.

**KROK 2:** Ogórki odsącz, włóż do miski, dodaj jogurt naturalny i posiekany koperek. Całość wymieszaj.

\*Serwuj do obiadu lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

