Serek wiejski ze szczypiorkiem

★★★★☆☆ (7)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
99.24 kcal	**12.10** g	**3.32** g	**4.21** g	**0.06** g	**4.96** %
4.96%	24.2%	1.23%	6.01%	0.24%	

Składniki

- Serek wiejski - 200g (10 łyżek stołowych)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Serek wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem. Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Danie serwuj jako dodatek do pieczywa.

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