



Warzywa do dipu

★★★★★(5)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

47 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 23.30 kcal 1.17%	Białko 1.06 g 2.12%	Węglowod. 5.91 g 2.19%	Tłuszcze 0.32 g 0.46%	Błonnik 1.87 g 7.48%	GDA 1.17 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Marchew - 40g
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew i ogórka umyj i obierz, pokrój w duże słupki (tak, aby można było nabrać warzywem dip). Paprykę umyj i pokrój w grube paski.

*Warzywa maczaj w swoim ulubionym dipie.

Smacznego!

