



Koktajl pomidorowy

★★★★★ (15)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

92 kcal / 1 porcję (337 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 27.36 kcal 1.37%	Białko 0.83 g 1.66%	Węglowod. 3.41 g 1.26%	Tłuszcze 1.66 g 2.37%	Błonnik 1.09 g 4.36%	GDA 1.37 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Pomidor - 400g
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Woda ciepła - 150g (⅔ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory sparz i obierz ze skórki. Umieść w garnku. Dodaj obrane z twardych włókien łydgi selera, pokrojone w plasterki, dodaj także obrany i posiekany czosnek i imbir.

KROK 2: Zalej wodą i zblenduj. Do koktajlu dodaj resztę składników i wymieszaj.

Smacznego!

