



## Sałata lodowa z sosem winegret

★★★★★ (15)

5 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

56 kcal / 1 porcję (89 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 63.15 kcal 3.16%	Białko 0.82 g 1.64%	Węglowod. 2.92 g 1.08%	Tłuszcze 5.70 g 8.14%	Błonnik 1.08 g 4.32%	<b>GDA</b> 3.16%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------



## Składniki

- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Sałatę dokładnie opłucz i pokrusz na kawałki (możesz też użyć ulubionego miksusa sałat). Ułóż w miseczce.

**KROK 2:** Oliwę z oliwek zmieszaj z sokiem z cytryny i szczyptą soli. Najlepiej nadaje się do tego mały słoiczek. Tak przygotowanym sosem winegret polej sałatę.

Smacznego!

