



Sałatka Caprese

★★★★★ (20)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

216 kcal / 1 porcję (199 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

108.35 kcal

5.42%



Białko

6.11 g

12.22%



Węglowod.

3.30 g

1.22%



Tłuszcze

8.30 g

11.86%



Błonnik

0.93 g

3.72%

GDA

5.42 %



Składniki

- Mozzarella - 45g (3 plastery)
- Pomidor - 130g
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora umyj i pokrój na grube plastery.**KROK 2:** Mozerellę odsącz z zalewy i pokrój na plastery. Na talerzu układaj naprzemiennie plaster pomidora z plasterm mozarelli, dodaj oliwki pokrojone wzdłuż na pół, całość polej oliwą z oliwek i posyp oregano.

*Możesz udekorować listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

