



## Sałatka wiosenna

★★★★★(2)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**64 kcal** / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>31.84 kcal</b> 1.59%	Białko <b>3.25 g</b> 6.5%	Węglowod. <b>3.53 g</b> 1.31%	Tłuszcze <b>1.01 g</b> 1.44%	Błonnik <b>1.08 g</b> 4.32%	<b>GDA</b> <b>1.59%</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)
- Serek wiejski - 40g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Koperek i szczypiorek optucz i posiekaj.**KROK 2:** Ogórka i rzodkiewki dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Wrzuć do miski, posyp szczypiorkiem i koperkiem, dodaj serek ziamisty.**KROK 3:** Dopraw szczyptą soli i pieprzem wedle uznania.

Smacznego!

