



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 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 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!

