



Sałatka śródziemnomorska

★★★★★ (11)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 50.33 kcal 2.52% | Białko 0.94 g 1.88% | Węglowod. 3.56 g 1.32% | Tłuszcze 4.13 g 5.9% | Błonnik 1.27 g 5.08% | GDA 2.52 % |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Sałata lodowa - 120g (3 liście)
- Oliwki czarne marynowane - 20g (8 sztuk)
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Pomidor - 130g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Oregano - 5g (2 1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa dokładnie umyj i osusz.**KROK 2:** Sałatę pokrusz w rękach na drobne paseczki i wrzuć do miski. Dodaj oliwki (możesz je zastąpić zielonymi).**KROK 3:** Cebulę pokrój w piórka i dorzuć do sałaty. Pomidora pokrój na ćwiartki i dodaj do miski (możesz użyć pomidorków koktajlowych).**KROK 4:** Całość polej oliwą z oliwek lub innym tłuszczem roślinnym oraz posyp oregano.

*Sałatka to idealna przekąska lub doskonały dodatek do ulubionych dań.

Smacznego!

