



Serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem

★★★★★ (15)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

143 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 71.38 kcal 3.57%	🥩 Białko 8.58 g 17.16%	🍞 Węglowod. 3.19 g 1.18%	👤 Tłuszcze 3.07 g 4.39%	🌾 Błonnik 0.63 g 2.52%	GDA 3.57%
--	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Serek grani - 150g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rzodkiewki optucz i pokrój w półplasterki. Połącz z siekanym szczypiorkiem i serem grani w miseczce. Całość wymieszaj.

KROK 2: Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Serwuj jako dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

