



## Ogórek zielony z rzodkiewką

★★★★★ (9)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**19 kcal** / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>13.84 kcal</b> 0.69%	🥩 Białko <b>0.92 g</b> 1.84%	🍞 Węglowod. <b>3.41 g</b> 1.26%	🐟 Tłuszcze <b>0.16 g</b> 0.23%	🌾 Błonnik <b>1.22 g</b> 4.88%	<b>GDA</b> <b>0.69%</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Szcypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ogórka umyj, obierz i pokrój w półplasterki.

**KROK 2:** Rzodkiewki optucz i pokrój w plasterki. Warzywa wymieszaj i posyp posiekany szczypiorkiem i dopraw szczyptą soli.

Smacznego!

