



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Twarożek wiosenny "light"



## Twarożek wiosenny "light"

★★★★★ (9)

🕒 10 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**153 kcal** / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>61.51 kcal</b> 3.08%	🍗 Białko <b>10.89 g</b> 21.78%	🍞 Węglowod. <b>4.22 g</b> 1.56%	🍷 Tłuszcze <b>0.35 g</b> 0.5%	🌾 Błonnik <b>0.69 g</b> 2.76%	<b>GDA</b> <b>3.08 %</b>
--	--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Ser twarogowy chudy - 120g (6 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 60g (3 łyżki stołowe)
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zioła umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki optucz i pokrój w kostkę.

**KROK 2:** Ser wraz z jogurtem roznieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuć posiekane zioła i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

\*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

