



## 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 rozgnieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuc posiekane zioła i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

\*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielnie przekąskę.

Smacznego!

