



Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim

★★★★★ (8)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

133 kcal / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 134.61 kcal 6.73%	Białko 12.79 g 25.58%	Węglowod. 2.99 g 1.11%	Tłuszcze 8.02 g 11.46%	Błonnik 0.30 g 1.2%	GDA 6.73 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia wyjmij z opakowania, połóż na talerzu. Jeśli łosoś jest dodatkiem do placków, pokrój go tak, aby na każdym placku znalazł się kawałek ryby.

KROK 2: Łososia udekoruj porcją jogurtu, dopraw białym pieprzem i posyp posiekanym koperkiem.

*Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do ulubionych placków.

Smacznego!

