



## Szybka sałatka Grecka

★★★★★ (9)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**231 kcal** / 1 porcję (415 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>55.57 kcal</b> 2.78%	Białko <b>2.04 g</b> 4.08%	Węglowod. <b>3.58 g</b> 1.33%	Tłuszcze <b>4.08 g</b> 5.83%	Błonnik <b>0.99 g</b> 3.96%	<b>GDA</b> <b>2.78%</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Pomidor - 120g
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Mix sałat - 80g (2 porcje)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i oregano. Umyj warzywa.**KROK 2:** Mix sałat dokładnie opłucz, wysusz i wsyp do miski.**KROK 3:** Fetę pokrój w kostkę. Pomidora przekrój w kostkę i razem z fetą ułóż na sałacie.**KROK 4:** Ogórka umyj, obierz i pokrój w grube półplasterki. Paprykę opłucz wodą, oczyść z ogonka i pestek i pokrój w cienkie paseczki. Warzywa wrzuć do miski.**KROK 5:** Oliwki odsącz i dodaj do sałatki. Możesz je uprzednio przekroić wzdłuż na pół. Całość polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

\*Najlepiej smakuje z pełnoziarnistym pieczywem.

Smacznego!

