Szybka sałatka Grecka

★★★★★☆ (9)

15 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

231 kcal / 1 porcję (415 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
55.57 kcal	**2.04** g	**3.58** g	**4.08** g	**0.99** g	**2.78** %
2.78%	4.08%	1.33%	5.83%	3.96%	

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję