



Mizeria z jogurtem naturalnym

★★★★★ (10)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

26 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 25.95 kcal 1.3%	🥩 Białko 1.72 g 3.44%	🍞 Węglowod. 3.89 g 1.44%	🍷 Tłuszcze 0.61 g 0.87%	🌾 Błonnik 0.44 g 1.76%	GDA 1.3%
--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Ogórek szklarniowy - 71g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj i obierz ze skórki. Pokrój na cienkie plasterki, delikatnie posól i przetóż na sitko, aby pozbył się nadmiaru wody.

KROK 2: Ogórki odsącz, włóż do miski, dodaj jogurt naturalny i posiekany koperek. Całość wymieszaj.

*Serwuj do obiadu lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

