



Mizeria ze śmietaną 12% tłuszczu

★★★★★ (9)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

36 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 35.80 kcal 1.79%	Białko 1.18 g 2.36%	Węglowod. 3.24 g 1.2%	Tłuszcze 2.28 g 3.26%	Błonnik 0.47 g 1.88%	GDA 1.79%
-------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

Składniki

- Ogórek szklarniowy - 78g
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (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 pozbyć się nadmiaru wody.

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

*Serwuj do obiadu lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

