

## Serek wiejski ze szczypiorkiem

★★★★★ (7)

[dodaj własny przepis](#) +



 5 minut

 1 osoba

 łatwy

 0

### Wartości odżywcze

**203 kcal** / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność  
**99.24 kcal**  
4.96%

 Białko  
**12.10 g**  
24.2%

 Węglowod.  
**3.32 g**  
1.23%

 Tłuszcze  
**4.21 g**  
6.01%

 Błonnik  
**0.06 g**  
0.24%

**GDA**  
**4.96%**

 widok prosty

 drukuj

 pobierz

### Składniki

- Serek wiejski - 200g (10 łyżek stołowych)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Serek wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem. Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

#### Kategorie posiłków

śniadaniowe

sałatki i surówki

sosy

przekąski

zupy

dania główne

desery

#### Najwyżej oceniane

Hummus z imbirem i kurkumą

★★★★★ (37)



 15 minut

 4 osoby

[więcej](#)

Mrożony jogurt mango z chia i bananem

★★★★★ (34)



 15 minut

 2 osoby

[więcej](#)

Zupa z soczewicy z pomidorami

★★★★★ (50)



 30 minut

 5 osób

[więcej](#)

### Cytrynowe muffiny z malinami

★★★★★ (39)



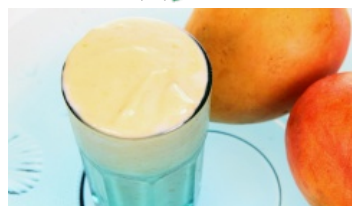
15 minut +

6 osób

[więcej](#)

### Koktajl owocowy z imbirem i kardamonem

★★★★★ (25)



5 minut

2 osoby

[więcej](#)



**Szukasz**  
inspiracji i pomysłu  
na zdrowy  
posiłek?

Tysiące przepisów na smaczne potrawy!

[Sprawdź](#)

\*Danie serwuj jako dodatek do pieczywa.

Smacznego!

Tagi

[przekąska](#) [szczypiorek](#) [serek ze szczypiorkiem](#) [serek wiejski](#)

### Zobacz także

#### Ogórkowa ze śmietaną

★★★★★ (5)



30 minut

1 osoba

[więcej](#)

#### Duży zielony pudding chia z malinami

★★★★★ (3)



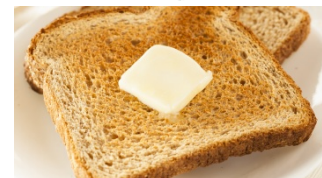
5 minut +

1 osoba

[więcej](#)

#### Grzanki z pieczywa tostowego graham

★★★★★ (10)



2 minuty

1 osoba

[więcej](#)

Zaloguj się, aby dodać komentarz

© Dietmap 2024. wszelkie prawa zastrzeżone | [Regulamin](#) | [Polityka Prywatności](#) | [O Dietmap](#) | [Kontakt](#)

Created by [Goldensubmarine](#)

#### Diety

[Wygodna dieta Dietmap](#)  
[Dieta oczyszczająca](#)  
[Dieta w Hashimoto](#)  
[Dieta zbilansowana](#)  
[Dieta wegetariańska](#)  
[Dieta kopenhaska](#)  
[Dieta białkowa](#)  
[Skuteczne odchudzanie z Dietmap](#)  
[Dieta cukrzycowa](#)  
[Dieta bezglutenowa](#)  
[Bezglutenowa](#)  
[Cukrzycowa](#)  
[Wegetariańska](#)  
[Kopenhaska](#)  
[Dieta Dukana](#)  
[Kapuściana](#)  
[1000 kcal](#)  
[Zbilansowana](#)

#### Przepisy

[Lista przepisów](#)  
[Ranking przepisów](#)  
[Wyszukiwarka przepisów](#)  
[Dodaj przepis](#)

#### Blogi

[Lista blogów](#)

#### Porady dietetyka

#### Program Dietmap

[Program Unijny](#)  
[O programie](#)

#### Forum

#### Kalkulatory

[Kalkulator kalorii Dietmap](#)  
[Kalkulator kalorii](#)  
[kalkulator BMI](#)  
[Wzór Lorenza](#)  
[Wzór Broca](#)  
[Waist-hip ratio](#)

#### Dołącz do DietMap



#### Aplikacje mobilne Diet Map





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

