



## Sałatka Caprese "light"

★★★★★ (22)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**172 kcal** / 1 porcję (199 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>86.42 kcal</b> 4.32%	Białko <b>4.97 g</b> 9.94%	Węglowod. <b>2.84 g</b> 1.05%	Tłuszcze <b>6.61 g</b> 9.44%	Błonnik <b>0.93 g</b> 3.72%	<b>GDA</b> <b>4.32 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Mozzarella "light" - 45g (3 plastry)
- Pomidor - 130g
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pomidora umyj i pokrój na grube plastry.

**KROK 2:** Mozerellę odsącz z zalewy i pokrój na plastry. Na talerzu układaj naprzemiennie plaster pomidora z plasterem mozarelli, dodaj oliwki pokrojone wzdłuż na pół, całość polej oliwą z oliwek i posyp oregano.

*\*Możesz udekorować listkami świeżej bazylii.*

*Smacznego!*

