



Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret

★★★★★(8)

5 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

53 kcal / 1 porcję (215 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 24.80 kcal 1.24%	Białko 0.88 g 1.76%	Węglowod. 3.35 g 1.24%	Tłuszcze 1.32 g 1.89%	Błonnik 1.17 g 4.68%	GDA 1.24 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Sałata lodowa - 160g (4 liście)
- Pomidor - 260g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Sałatę dokładnie opłucz, wysusz i pokrusz na kawałki (sałatę lodową możesz zastąpić ulubionym miksem sałat). Ułóż w miseczce.

KROK 2: Pomidora/y dokładnie umyj i pokrój na ćwiartki. Dodaj do sałaty.

KROK 3: Oliwę z oliwek zmieszaj z sokiem z cytryny i szczyptą soli. Najlepiej nadaje się do tego mały słoiczek. Tak przygotowanym sosem winegret polej sałatę i pomidora. Delikatnie wymieszaj.

**Sałatkę podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.*

Smacznego!

