



Rukola z pomidorkami, oliwą i octem

★★★★★ (13)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

63 kcal / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 77.23 kcal 3.86%	Białko 1.04 g 2.08%	Węglowod. 4.84 g 1.79%	Tłuszcze 6.40 g 9.14%	Błonnik 1.09 g 4.36%	GDA 3.86 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Rukola - 10g (½ garści)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rukolę opłucz i osusz, ułóż w miseczce.

KROK 2: Pomidorki opłucz i pokrój na ćwiartki, dodaj do rukoli.

KROK 3: Całość skrop oliwą z oliwek, a następnie octem balsamicznym.

**Salatka idealnie nadaje się jako warzywny dodatek do kanapek, przekąsek i dań makaronowych.*

Smacznego!

