



## Mix sałat z fetą, pomidorem i cebulą

★★★★★ (9)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**120 kcal** / 1 porcję (151 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>79.77 kcal</b> 3.99%	🥩 Białko <b>3.75 g</b> 7.5%	🍞 Węglowod. <b>2.89 g</b> 1.07%	🥑 Tłuszcze <b>6.16 g</b> 8.8%	🌾 Błonnik <b>0.70 g</b> 2.8%	<b>GDA</b> <b>3.99 %</b>
-------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pomidorki umyj i przekrój na pół. Cebulę obierz i pokrój w piórka.

**KROK 2:** Sałaty umieść w misce, dodaj pomidorki, pokruszoną fetę i cebulę. Całość skrop oliwą i posyp oregano.

*\*Sałatka to idealna przekąska lub dodatek do ulubionego dania.*

*Smacznego!*

