



## Twarożek z rzodkiewkami i szczypiorkiem

★★★★★(2)



10 minut



3 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**140 kcal** / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>67.79 kcal</b> 3.39%	Białko <b>10.97 g</b> 21.94%	Węglowod. <b>4.67 g</b> 1.73%	Tłuszcze <b>0.80 g</b> 1.14%	Błonnik <b>0.69 g</b> 2.76%	<b>GDA</b> <b>3.39 %</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Ser twarogowy chudy - 300g (15 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Rzodkiewka - 135g (9 sztuk)
- Cebula dymka - 30g (1 ½ sztuki)
- Pieprz biały - 1.5g (3 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szczypiorek umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki opłucz i pętrzyj na tarce o dużych oczkach.

**KROK 2:** Ser wraz z jogurtem rozgnieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuć posiekany szczypiorek i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

*\*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.*

*Smacznego!*

