



Szybka sałatka Grecka

★★★★★(9)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

231 kcal / 1 porcję (415 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 55.57 kcal 2.78%	Białko 2.04 g 4.08%	Węglowod. 3.58 g 1.33%	Tłuszcze 4.08 g 5.83%	Błonnik 0.99 g 3.96%	GDA 2.78 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Pomidor - 120g
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Mix sałat - 80g (2 porcje)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny i oregano. Umyj warzywa.

KROK 2: Mix sałat dokładnie opłucz, wysusz i wsyp do miski.

KROK 3: Fetę pokrój w kostkę. Pomidora przekrój w kostkę i razem z fetą ułóż na sałacie.

KROK 4: Ogórka umyj, obierz i pokrój w grube półplasterki. Paprykę opłucz wodą, oczyść z ogonka i pestek i pokrój w cienkie paseczki. Warzywa wrzuć do miski.

KROK 5: Oliwki odsącz i dodaj do sałatki. Możesz je uprzednio przekroić wzdłuż na pół. Całość polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj.

**Najlepiej smakuje z pełnoziarnistym pieczywem.*

Smacznego!

