



Serek wiejski ze szczypiorkiem

★★★★★(6)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 99.24 kcal 4.96% | Białko 12.10 g 24.2% | Węglowod. 3.32 g 1.23% | Tłuszcze 4.21 g 6.01% | Błonnik 0.06 g 0.24% | GDA 4.96 % |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Serek wiejski - 200g (10 łyżek stołowych)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Serek wymieszaj z posiekanym szczypiorkiem. Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

**Danie serwuj jako dodatek do pieczywa.*

Smacznego!

