



Warzywa do dipu

★★★★★ (5)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

47 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

23.30 kcal

1.17%



Białko

1.06 g

2.12%



Węglowod.

5.91 g

2.19%



Tłuszcze

0.32 g

0.46%



Błonnik

1.87 g

7.48%

GDA

1.17 %



Składniki

- Marchew - 40g
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew i ogórka umyj i obierz, pokrój w duże słupki (tak, aby można było nabrać warzywem dip). Paprykę umyj i pokrój w grube paski.

*Warzywa maczaj w swoim ulubionym dipie.

Smacznego!

