



Serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem

★★★★★ (15)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

143 kcal / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

71.38 kcal

3.57%



Białko

8.58 g

17.16%



Węglowod.

3.19 g

1.18%



Tłuszcze

3.07 g

4.39%



Błonnik

0.63 g

2.52%

GDA

3.57%



Składniki

- Serek grani - 150g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rzodkiewki opłucz i pokrój w półplasterki. Połącz z siekanym szczypiorkiem i serem grani w miseczce. Całość wymieszaj.

KROK 2: Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Serwuj jako dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

