



Sałatka bałkańska "light"

★★★★★ (16)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

92 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

34.55 kcal

1.73%



Białko

2.52 g

5.04%



Węglowod.

4.50 g

1.67%



Tłuszcze

1.26 g

1.8%



Błonnik

1.27 g

5.08%

GDA

1.73 %



Składniki

- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 25g (½ porcji)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki przekrój na połówki (możesz je zastąpić zwykłym pomidorem). Cebulę posiekaj w piórka. Ogórka umyj, cienko obierz i pokrój w dość grube półplasterki.

KROK 2: Warzywa przełóż do miski, wymieszaj i posyp pokruszoną fetą.

KROK 3: Sałatkę dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj jako przekąskę lub dodatek do ulubionego dania.

*Feta doskonale zastępuje ser kozí z Bułgarii, który oryginalnie występuje w przepisie.

Smacznego!

