



Mix sałat z fetą "light", pomidorem i cebulą

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

97 kcal / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

44.58 kcal

2.23%



Białko

2.85 g

5.7%



Węglowod.

3.21 g

1.19%



Tłuszcze

2.54 g

3.63%



Błonnik

0.89 g

3.56%

GDA

2.23 %



Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 25g (½ porcji)
- Cebula czerwona - 30g (⅓ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 2.5g (¼ łyżki stołowej)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidorki umyj i przekrój na pół. Cebulę obierz i pokrój w piórka.**KROK 2:** Sałaty umieść w misce, dodaj pomidorki, pokruszoną fetę i cebulę. Całość skrop oliwą i posyp oregano.

*Sałatka to idealna przekąska lub dodatek do ulubionego dania.

Smacznego!

