



Mix sałat z fetą, pomidorem i cebulą

★★★★★ (10)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

120 kcal / 1 porcję (151 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.77 kcal

3.99%



Białko

3.75 g

7.5%



Węglowod.

2.89 g

1.07%



Tłuszcze

6.16 g

8.8%



Błonnik

0.70 g

2.8%

GDA

3.99%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mix sałat - 40g (porcja)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Ser Feta - 25g (½ porcji)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Oregano - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidorki umyj i przekrój na pół. Cebulę obierz i pokrój w piórka.**KROK 2:** Sałatę 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!

