



Twarożek z rzodkiewkami i szczypiorkiem

★★★★★ (4)



10 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

140 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

67.79 kcal

3.39%



Białko

10.97 g

21.94%



Węglowod.

4.67 g

1.73%



Tłuszcze

0.80 g

1.14%



Błonnik

0.69 g

2.76%

GDA

3.39 %



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 300g (15 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Rzodkiewka - 135g (9 sztuk)
- Cebula dymka - 30g (1 ½ sztuki)
- Pieprz biały - 1.5g (3 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szczypiorek umyj, wysusz i posiekaj. Rzodkiewki opłucz i przetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 2: Ser wraz z jogurtem rozgnieć w misce, dopraw do smaku solą i białym pieprzem. Dorzuć posiekany szczypiorek i rzodkiewki. Całość wymieszaj.

*Podawaj jak dodatek do pieczywa lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

