



Koktajl pomidorowy

★★★★★ (15)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

92 kcal / 1 porcję (337 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

27.36 kcal

1.37%



Białko

0.83 g

1.66%



Węglowod.

3.41 g

1.26%



Tłuszcze

1.66 g

2.37%



Błonnik

1.09 g

4.36%

GDA

1.37 %



Składniki

- Pomidor - 400g
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Koperek pęczek - 8g (½ pęczka)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Imbir korzeń - 5g
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Woda ciepła - 150g (⅔ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidory sparz i obierz ze skórki. Umieść w garnku. Dodaj obrane z twardych włókien łydgi selera, pokrojone w plasterki, dodaj także obrany i posiekany czosnek i imbir.

KROK 2: Zalej wodą i zblenduj. Do koktajlu dodaj resztę składników i wymieszaj.

Smacznego!

