



Mizeria z jogurtem naturalnym

★★★★★ (10)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

26 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

25.95 kcal

1.3%



Białko

1.72 g

3.44%



Węglowod.

3.89 g

1.44%



Tłuszcze

0.61 g

0.87%



Błonnik

0.44 g

1.76%

GDA

1.3%



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 71g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj i obierz ze skórki. Pokrój na cienkie plasterki, delikatnie posól i przelóż na sitko, aby pozbył się nadmiaru wody.

KROK 2: Ogórki odsącz, włóż do miski, dodaj jogurt naturalny i posiekany koperek. Całość wymieszaj.

*Serwuj do obiadu lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

