



Pomidor z cebulą

★★★★★(0)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

26 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

17.00 kcal

0.85%



Białko

0.97 g

1.94%



Węglowod.

4.04 g

1.5%



Tłuszcze

0.23 g

0.33%



Błonnik

1.27 g

5.08%

GDA

0.85 %



Składniki

- Pomidor - 130g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora dokładnie umyj i pokrój w plasterki. Ułóż na talerzu.**KROK 2:** Cebulę obierz, pokrój w cienkie piórka i posyp nią pomidora. Potrawę możesz dosolić do smaku używając soli o obniżonej zawartości sodu.

*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do kanapek i dań obiadowych.

Smacznego!

