



Pomidor z oliwą i czosnkiem

★★★★★ (19)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

125 kcal / 1 porcję (215 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

58.37 kcal

2.92%



Białko

0.99 g

1.98%



Węglowod.

4.12 g

1.53%



Tłuszcze

4.83 g

6.9%



Błonnik

1.21 g

4.84%

GDA

2.92 %



Składniki

- Pomidor - 200g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oliwę z oliwek połącz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.**KROK 2:** Pomidory umyj i osusz. Pokrój w kosteczkę. Wrzuć do miseczki i połącz z oliwą z oliwek.

*Podawaj na grzankach z ulubionego pieczywa, udekorowane listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

