



Sałatka Caprese "light"

★★★★★ (22)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (199 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

86.42 kcal

4.32%



Białko

4.97 g

9.94%



Węglowod.

2.84 g

1.05%



Tłuszcze

6.61 g

9.44%



Błonnik

0.93 g

3.72%

GDA

4.32 %



Składniki

- Mozzarella "light" - 45g (3 plastery)
- Pomidor - 130g
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora umyj i pokrój na grube plastery.**KROK 2:** Mozerellę odsącz z zalewy i pokrój na plastery. Na talerzu układaj naprzemiennie plaster pomidora z plasterem mozarelli, dodaj oliwki pokrojone wzdłuż na pół, całość polej oliwą z oliwek i posyp oregano.

*Możesz udekorować listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

