



Rukola z pomidorkami, oliwą i octem

★★★★★ (13)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

63 kcal / 1 porcję (81 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

77.23 kcal

3.86%



Białko

1.04 g

2.08%



Węglowod.

4.84 g

1.79%



Tłuszcze

6.40 g

9.14%



Błonnik

1.09 g

4.36%

GDA

3.86 %



Składniki

- Rukola - 10g (½ garści)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Ocet balsamiczny - 6g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rukolę opłucz i osusz, ułóż w miseczce.**KROK 2:** Pomidorki opłucz i pokrój na ćwiartki, dodaj do rukoli.**KROK 3:** Całość skrop oliwą z oliwek, a następnie octem balsamicznym.

*Sałatka idealnie nadaje się jako warzywny dodatek do kanapek, przekąsek i dań makaronowych.

Smacznego!

