



Sałatka śródziemnomorska

★★★★★ (11)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
50.33 kcal	0.94 g	3.56 g	4.13 g	1.27 g	2.52 %
2.52%	1.88%	1.32%	5.9%	5.08%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Sałata lodowa - 120g (3 liście)
- Oliwki czarne marynowane - 20g (8 sztuk)
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Pomidor - 130g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Oregano - 5g (2 1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa dokładnie umyj i osusz.**KROK 2:** Sałatę pokrusz w rękach na drobne paseczki i wrzuć do miski. Dodaj oliwki (możesz je zastąpić zielonymi).**KROK 3:** Cebulę pokrój w piórka i dorzuć do sałaty. Pomidora pokrój na ćwiartki i dodaj do miski (możesz użyć pomidorków koktajlowych).**KROK 4:** Całość polej oliwą z oliwek lub innym tłuszczem roślinnym oraz posyp oregano.

*Sałatka to idealna przekąska lub doskonały dodatek do ulubionych dań.

Smacznego!

