



Sałata lodowa z ogórkiem i sosem winegret

★★★★★(4)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

109 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 66.60 kcal 3.33%	Białko 0.74 g 1.48%	Węglowod. 2.82 g 1.04%	Tłuszcze 6.16 g 8.8%	Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 3.33 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Sałata lodowa - 80g (2 liście)
- Ogórek szklamiowy - 70g
- Ocet jabłkowy - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Sałatę dokładnie opłucz i pokrusz na kawałki (możesz też użyć ulubionego miksusałat). Ułóż w miseczce.

KROK 2: Ogórka umyj, cienko obierz (najlepiej nadaje się specjalna obieraczka do warzyw).

KROK 3: Do słoiczka lub kubka wlej ocet (może być winny lub sok z cytryny), dodaj szczyptę soli i bardzo dokładnie wymieszaj. Dolej oliwy z oliwek, ponownie wymieszaj, aż składniki się połączą.

KROK 4: Sałatę i ogórka polej sosem, delikatnie zamieszaj.

*Sosu możesz używać również do nadawania smaku innym sałatom.

Smacznego!

