



Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim 0%

★★★★★ (3)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (98 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

107.39 kcal

5.37%



Białko

14.93 g

29.86%



Węglowod.

2.20 g

0.81%



Tłuszcze

4.38 g

6.26%



Błonnik

0.17 g

0.68%

GDA

5.37 %



Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Jogurt typu greckiego 0% - 40g (2 łyżki stołowe)
- Koperk siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososa wyjmij z opakowania, połóż na talerzu, każdy płat udekoruj łyżką gęstego jogurtu, dopraw białym pieprzem i posyp posiekany koperkiem.

*Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do ulubionych placków.

Smacznego!

