



Ogórek zielony z rzodkiewką

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

19 kcal / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
13.84 kcal	0.92 g	3.41 g	0.16 g	1.22 g	0.69 %
0.69%	1.84%	1.26%	0.23%	4.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 90g
- Rzodkiewka - 45g (3 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 5g (łyżka stołowa)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj, obierz i pokrój w półplasterki.**KROK 2:** Rzodkiewki opłucz i pokrój w plasterki. Warzywa wymieszaj i posyp posiekanym szczypiorkiem i dopraw szczyptą soli.

Smacznego!

