



Łosoś z koperkiem i jogurtem greckim

★★★★★ (8)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

133 kcal / 1 porcję (99 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

134.61 kcal

6.73%



Białko

12.79 g

25.58%



Węglowod.

2.99 g

1.11%



Tłuszcze

8.02 g

11.46%



Błonnik

0.30 g

1.2%

GDA

6.73%



Składniki

- Łosoś wędzony na zimno - 50g (2 płaty)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Kopersek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Łososia wyjmij z opakowania, połóż na talerzu. Jeśli łosoś jest dodatkiem do placek, pokrój go tak, aby na każdym placku znalazł się kawałek ryby.

KROK 2: Łososia udekoruj porcją jogurtu, dopraw białym pieprzem i posyp posiekanym koperkiem.

*Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do ulubionych placek.

Smacznego!

