



Mizeria ze śmietaną 12% tłuszczu

★★★★★ (9)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

36 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

35.80 kcal

1.79%



Białko

1.18 g

2.36%



Węglowod.

3.24 g

1.2%



Tłuszcze

2.28 g

3.26%



Błonnik

0.47 g

1.88%

GDA

1.79%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 78g
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)
- Koperek siekany - 4g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka umyj i obierz ze skórki. Pokrój na cienkie plasterki, delikatnie posól i przełóż na sitko, aby pozbył się nadmiaru wody.

KROK 2: Ogórki odsącz, włóż do miski, dodaj śmietanę i posiekany koperek. Całość wymieszaj.

*Serwuj do obiadu lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

