



## Sałatka bałkańska "light"

★★★★★ (16)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**92 kcal** / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>34.55 kcal</b> 1.73%	Białko <b>2.52 g</b> 5.04%	Węglowod. <b>4.50 g</b> 1.67%	Tłuszcze <b>1.26 g</b> 1.8%	Błonnik <b>1.27 g</b> 5.08%	<b>GDA</b> <b>1.73 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Ogórek szklarniowy - 60g
- Ser Feta "light" 10% tłuszczu - 25g (½ porcji)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w dużą kostkę. Pomidorki przekrój na półki (możesz je zastąpić zwykłym pomidorem). Cebulę posiekaj w piórka. Ogórka umyj, cienko obierz i pokrój w dość grube półplasterki.

**KROK 2:** Warzywa przełóż do miski, wymieszaj i posyp pokruszoną fetą.

**KROK 3:** Sałatkę dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj jako przekąskę lub dodatek do ulubionego dania.

\*Feta doskonale zastępuje ser kozii z Bułgarii, który oryginalnie występuje w przepisie.

Smacznego!

