Pomidor z oliwą i czosnkiem

(19)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

125 kcal / 1 porcję (215 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
58.37 kcal	0.99 g	4.12 g	4.83 g	1.21 g	2.92 %
2.92%	1.98%	1.53%	6.9%	4.84%	

Składniki

- Pomidor - 200g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Oliwę z oliwek połącz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

KROK 2: Pomidory umyj i osusz. Pokrój w kosteczkę. Wrzuć do miseczki i połącz z oliwą z oliwek.

*Podawaj na grzankach z ulubionego pieczywa, udekorowane listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję