



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



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!

