

## **Salata ze śmietaną i koperkiem**

### **Wskazówki**

- Czas przygotowania: 10 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 56 kcal \ B-1 g \ T-5 g \ W-2 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 83 kcal \ B-2 g \ T-7 g \ W-3 g \ Bł-1 g

### **Składniki**

- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (160 g)
- ✓ śmietana 18% – 4 łyżki (100 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ cukier – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ koperk – 2 łyżki (8 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### **Przygotowanie**

1. Sałatę oczyść i porwij na mniejsze kawałki, a koperk posiekaj.
2. Śmietanę wymieszaj z cukrem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
3. Wszystkie składniki wymieszaj i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salata-ze-smietana-i-koperkiem/>