Mizeria na jogurcie

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji (125 g): 30 kcal \ B-2 g \ T-1 g \ W-4 g \ BŁ-1 g
- Wartość odżywcza na 100g mizerii: 24 kcal \ B-2 g \ T-1 g \ W-3 g \ BŁ-0 g

Składniki

- ✓ ogórek zielony – 2 sztuki (400 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Ogórki pokrój w drobne plasterki. Dopraw solą i odstaw na 15 minut. Odciśnij nadmiar soku.

2. Dodaj drobno posiekany koperek, jogurt a następnie dopraw solą i pieprzem.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/mizeria-na-jogurcie/