

Sałatka grecka

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z bagietką: 471 kcal \ B-14 g \ T-35 g \ W-24 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 2 porcji bez bagietki: 421 kcal \ B-12 g \ T-35 g \ W-15 g \ Bł-5 g

Składniki

- ✓ pomidor malinowy – 3 sztuki (510 g)
- ✓ ogórek zielony – 2 sztuki (360 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ oliwki czarne – 2 łyżki (30 g)
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)

Dodatki

- ✓ bagietka – 50 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Pomidory pokrój w ćwiartki, ogórki w grubsze plastry, a cebulę w półplasterki. Dorzuć oliwki, dopraw pieprzem i oregano.
2. Na wierzchu ułóż kawałki sera feta i polej oliwą. Podaj z pieczywem.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/salatka-grecka/>