

Sałatka z porem, groszkiem, jajami i serem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 383 kcal \ B-23 g \ T-27 g \ W-9 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 154 kcal \ B-9 g \ T-11 g \ W-4 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ por – 1 sztuka (150 g)
- ✓ groszek zielony mrożony – 1 szklanka (140 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ ser cheddar – 5 plastrów (125 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (40 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ szczypiorek – 1 łyżka (5 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 2 sztuki (80 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Jaja ugotuj na twardo, ostudź i oskub. Pokrój w niewielką kostkę.
2. Groszek lekko obgotuj. Ser pokrój na niewielkie kawałki. Koperek i szczypiorek posiekaj drobno. Por przekrój wzdłuż i pokrój cienko.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski, dopraw i wymieszaj dokładnie.
4. Podawaj z pieczywem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-porem,-groszkiem,-jajami-i-serem/>