



Wegańska mizeria

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

47 kcal / 1 porcję (107 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

44.21 kcal

2.21%



Białko

0.94 g

1.88%



Węglowod.

3.37 g

1.25%



Tłuszcze

2.90 g

4.14%



Błonnik

0.55 g

2.2%

GDA**2.21 %**

Składniki

- Ogórek gruntowy - 70g (2 sztuki)
- Mleczko kokosowe - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj ogórki, następnie zetrzyj je na cienkie plasterki. Przełóż do miski.

KROK 2: Do ogórków dodaj mleczko kokosowe, dopraw do smaku. Dodaj koperek.

Smacznego!

