

Bramborový salát dietně.

Kategorie: Brambory

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Fit

Suroviny

po 20g jogurtu, fazolek (samozřejmě, jestli je máte rádi), mrkve

10 g hrášku

30 g kyselých okurek

40 g brambor

1 stroužek česneku

Postup

Prolisovaný česnek smícháme s jogutrem. Brambory uvaříme a vše nakrájíme na kousky a smícháme s jogurtem. Dochutíme solí a pepřem. je dobré nechat den uležet.

hodnoty: B 3,4 S 14,9 T 0,4 kJ 295

Poznámka

Fit