

Sałatka z arbuza i fety z miodem i miętą

mix sałat z sałatą lodową (Vital Fresh) - 100 g
arbuz - 300 g
ser typu "feta" - 50 g
miód pszczeleli - 14 g
sok cytrynowy - 15 g
mięta pieprzowa, świeża - 15 g



Zjedz 1 porcję.

Przepis na 1 porcję.

1. Z arbuza usunąć pestki, włożyć do salaterki wraz z mix sałat, dodać ser feta pokrojony w kostkę.
2. Posypać posiekaną miętą i polać sokiem z cytryny wymieszanym z miodem.
3. Doprawić szczyptą świeżo zmielonego pieprzu

waga - 494.0 g | energia - 293.7 kcal | białko - 11.8 g | tłuszcz - 8.6 g | węglow. og. - 44.4 g | błonnik - 4.1 g

> niski indeks glicemiczny IG = 50

> WWW = 4,1, WBT = 1,7