



serce **na nowo**

Chłodnik nie może się znudzić! Warzyw do jego przyrządzenia nie gotujemy, zatem zachowują one swoje wartości odżywcze.

Chłodnik z ogórkiem i cukinią

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- ogórek – 240 g
- cukinia – 150 g
- czosnek – 2,5 g
- jogurt naturalny – 600 g
- koper ogrodowy – 16 g
- orzechy włoskie – 30 g
- oliwa z oliwek – 20 g
- ser kozí – 10 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Umyte ogórki i cukinię zetrzyj na tarce na dużych oczkach.
2. Dodaj do nich przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Całość posól i pozostaw na 5 - 10 minut. Następnie odcedź z wody.
4. Wymieszaj z jogurtem, pokrojonym koperkiem, oliwą z oliwek i pokrojonym serem kozim. Dopraw pieprzem.
5. Posyp orzechami i drobno pokrojonym koperkiem.



Wartość odżywcza 1 porcji: 479 kcal, 29 g tłuszczu, 28 g węglowodanów, 25 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.