

Tatar z pstrąga – 1 porcja – danie białkowe

pstrąg wędzony 150 g

oliwa z oliwek- 5g

pieprz cytrynowy

Rybę (pstrąga lub inną wędzoną rybę) pokroić na jak najmniejsze kawałki nożem, dodać pieprz cytrynowy i polać oliwą z oliwek. Do smaku można dodać sól niskosodową, cytrynę dodać pieprz cytrynowy oliwę i lub inne dowolne przyprawy.

Wartość energetyczna- 213 kcal

Białko – 30,9

Tłuszcz – 10,04

Węglowodany – 0

