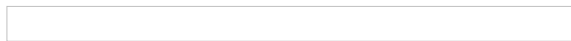


Mrkvová pomazánka se sýrem a cibulí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

435 kalorií , **6 g** cukrů , **38 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: I.misakova

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvova-pomazanka-se-syrem-a-cibuli>

Příprava

Rostlinný tuk vyšleháme do pěny, přidáme nastrouhané trojúhelníčky sýra, strouhanou mrkev, jemně nakrájenou cibuli, bílý jogurt nebo smetanu, sůl a vše dobře promícháme.

Ingredience

- 50 g rostlinného tuku
- 3 trojúhelníčky taveného sýra
- 125 g mrkve
- 60 g cibule
- 2-3 lžíce bílého jogurtu nebo krémové smetany
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Pomazánka