

Rychlá kapiová pomazánka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

136 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: vladimirakubatova

Odkaz: <https://srecepty.cz/rychla-kapiova-pomazanka>

Příprava

Kapii nakrájíme na malé kousky. Suroviny dáme do mísy a vyšleháme.

Tip k receptu

Mažeme nejlépe na tmavé pečivo.

Ingredience

- 200 ml odtučněného tvarohu
- 1 cibule
- 1 paprika (kapie)
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Klasika, Štíhlá slečna, Pomazánka

