



Surówka z marchewki z chrzanem

★★★★★ (9)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.02 kcal

4.25%



Białko

0.96 g

1.92%



Węglowod.

10.00 g

3.7%



Tłuszcze

5.82 g

8.31%



Błonnik

2.76 g

11.04%

GDA

4.25 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 120g
- Jabłko - 60g
- Chrzan - 20g (2 łyżeczki)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. Jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, wymieszaj w misce z marchewką.

KROK 2: Majonez połącz z chrzanem i dodaj do surówki.

KROK 3: Dosól do smaku i dokładnie wymieszaj. Opcjonalnie, aby surówka nabrała lepszego, smaku odstaw ją w chłodne miejsce na 1 godzinę przed podaniem.

* Jeśli jesteś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

