



Buraczki na zimno

★★★★★ (7)



1 godz. + 15



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

70.50 kcal

3.53%



Białko

1.25 g

2.5%



Węglowod.

12.41 g

4.6%



Tłuszcze

2.61 g

3.73%



Błonnik

2.00 g

8%

GDA

3.53 %



Składniki

- Burak - 100g (sztuka)
- Jabłko - 70g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki opłucz i gotuj w mundurkach. Jeśli chcesz, aby ugotowały się szybciej użyj szybkowaru. Potrwa to około 20 minut.

KROK 2: Ugotowane buraki ostudź i obierz z skórki. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 3: Jabłko umyj i również zetrzyj na tarce. Cebulę poszatkuj.

KROK 4: Wszystkie składniki połącz w misce, dodaj sok z cytryny, cukier i olej. Całość wymieszaj. Udekoruj natką pietruszki (opcjonalnie koperkiem).

*Serwuj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

