



Surówka z marchewki i jabłka "light"

★★★★★ (10)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

38 kcal / 1 porcję (101 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

37.26 kcal

1.86%



Białko

0.75 g

1.5%



Węglowod.

10.61 g

3.93%



Tłuszcze

0.32 g

0.46%



Błonnik

2.90 g

11.6%

GDA

1.86 %



Składniki

- Marchew - 50g
- Jabłko - 50g
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew i jabłko umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach.

KROK 2: Starte jabłko i marchewkę połącz w misce, dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Rada: jeśli chcesz podkreślić słodkawy smak surówki możesz dodać odrobinę imbiru, cynamonu lub wetknąć kilka goździków (pamiętaj, aby przed podaniem je usunąć).

Smacznego!

