



Surówka z marchewki z chrzanem "light"

★★★★★ (5)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

27 kcal / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

33.13 kcal

1.66%



Białko

1.88 g

3.76%



Węglowod.

8.93 g

3.31%



Tłuszcze

0.19 g

0.27%



Błonnik

2.68 g

10.72%

GDA

1.66 %



Składniki

- Marchew - 50g
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 20g (tyż ka stołowa)
- Chrzan - 10g (tyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach.**KROK 2:** Marchewkę przełóż do miski, dodaj chrzan i całość zamieszaj.**KROK 3:** Dosól do smaku, połącz z jogurtem i ponownie zamieszaj.**Rada:** jeśli chcesz, aby surówka nabrała lepszego smaku odstaw ją w chłodne miejsce na 1 godzinę przed podaniem.

Smacznego!

