



## Surówka z czerwonej kapusty z orzechami

★★★★★ (11)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**165 kcal** / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                     |                                    |                                   |                           |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Kaloryczność<br><b>88.03 kcal</b><br>4.4% | Białko<br><b>2.12 g</b><br>4.24% | Węglowod.<br><b>8.58 g</b><br>3.18% | Tłuszcze<br><b>6.12 g</b><br>8.74% | Błonnik<br><b>2.39 g</b><br>9.56% | <b>GDA</b><br><b>4.4%</b> |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|



### Składniki

- Kapusta czerwona - 100g
- Jabłko - 50g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kapustę umyj i poszatuj. Oprósz solą i świeżo mielonym pieprzem. Dodaj posiekaną cebulę, całość wymieszaj.

**KROK 2:** Jabłka (ze skórką) zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

**KROK 3:** Oliwę zmieszaj z sokiem z cytryny.

**KROK 4:** Do kapusty dodaj jabłka i całość delikatnie wymieszaj. Surówkę polej sosem winegret. Dla wyostżenia smaku możesz dorzucić 2 goździki.

**KROK 5:** Gotową surówkę posyp dowolnymi orzechami.

\*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

