

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Surówka z kapusty pekińskiej z sosem czosnkowym](#)

Surówka z kapusty pekińskiej z sosem czosnkowym

★★★★★ (12)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

65 kcal / 1 porcję (223 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

29.23 kcal

1.46%



Białko

1.92 g

3.84%



Węglowod.

5.78 g

2.14%



Tłuszcze

0.63 g

0.9%



Błonnik

1.90 g

7.6%

GDA**1.46%**

Składniki

- Kapusta pekińska - 100g (2 liście)
- Marchew - 50g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 1.5g (⅓ ząbka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Liście kapusty opłucz, osusz i poszatuj, aby powstały paseczki. Wrzuć do miski.

KROK 2: Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do kapusty.

KROK 3: Cebulę drobno poszatuj i dorzuć do warzyw.

KROK 4: Surówkę zalej jogurtem połączonym z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem (możesz użyć czarnego).

*Podawaj jako przekąskę lub surówkę do obiadu.

Smacznego!

