



Surówka z marchewki z chrzanem

★★★★★(8)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.02 kcal 4.25%	Białko 0.96 g 1.92%	Węglowod. 10.00 g 3.7%	Tłuszcze 5.82 g 8.31%	Błonnik 2.76 g 11.04%	GDA 4.25 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 120g
- Jabłko - 60g
- Chrzan - 20g (2 łyżeczki)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. Jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, wymieszaj w misce z marchewką.

KROK 2: Majonez połącz z chrzanem i dodaj do surówki.

KROK 3: Dosól do smaku i dokładnie wymieszaj. Opcjonalnie, aby surówka nabrała lepszego, smaku odstaw ją w chłodne miejsce na 1 godzinę przed podaniem.

*Jeśli jesteś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

