



## Marchewka tarta

★★★★★(4)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**27 kcal** / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                 |                                       |                                      |                                     |                             |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>27.00 kcal</b><br>1.35% | 🥩 Białko<br><b>1.00 g</b><br>2% | 📦 Węglowod.<br><b>8.70 g</b><br>3.22% | 🍷 Tłuszcze<br><b>0.20 g</b><br>0.29% | 🌾 Błonnik<br><b>3.60 g</b><br>14.4% | <b>GDA</b><br><b>1.35 %</b> |
|--|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Marchew - 100g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchew umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach. Przełóż do miseczki.

\*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych.

Smacznego!

