

Surówka z marchewki z chrzanem

(9)

15 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję