

Buraczki na zimno

(7)

1 godz. + 15 | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
70.50 kcal	**1.25** g	**12.41** g	**2.61** g	**2.00** g	**3.53** %
3.53%	2.5%	4.6%	3.73%	8%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Burak - 100g (sztuka)
- Jabłko - 70g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki opłucz i gotuj w mundurkach. Jeśli chcesz, aby ugotowały się szybciej użyj szybkowaru. Potrwa to około 20 minut.

KROK 2: Ugotowane buraki ostudź i obierz z skórki. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 3: Jabłko umyj i również zetrzyj na tarce. Cebulę poszatkuj.

KROK 4: Wszystkie składniki połącz w misce, dodaj sok z cytryny, cukier i olej. Całość wymieszaj. Udekoruj natką pietruszki (opcjonalnie koperkiem).

*Serwuj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

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