



## Surówka z marchewki i pora z orzechami

★★★★★ (11)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**164 kcal** / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>70.29 kcal</b> 3.51%	Białko <b>1.95 g</b> 3.9%	Węglowod. <b>9.91 g</b> 3.67%	Tłuszcze <b>3.65 g</b> 5.21%	Błonnik <b>2.54 g</b> 10.16%	<b>GDA</b> <b>3.51 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 50g
- Jabłko - 100g
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Warzywa umyj. Szczególną uwagę zwróć na pora, pomiędzy warstwami często o znajduje się ziemia.

**KROK 2:** Obraną marchew i jabłko ze skórką zetrzyj na tarce o grubych oczkach, pora pokrój w plast erki. Jabłko możesz skropić odrobiną soku z cytryny.

**KROK 3:** Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodaj szczyptę białego pieprzu. Tak przyrządzony sos połącz z warzywami i jabłkiem. Delikatnie wymieszaj.

**KROK 4:** Orzechami udekoruj sałatkę. Jeżeli masz wolną chwilę, możesz je uprzyżyć na rozgrzanej, suchej patelni teflonowej.

\*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

