



Sałatka z buraków

★★★★★ (3)



15 min. + 2



1 osoba



Średni

Wartości odżywcze

51 kcal / 1 porcję (101 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

50.64 kcal

2.53%



Białko

1.18 g

2.36%



Węglowod.

12.73 g

4.71%



Tłuszcze

0.24 g

0.34%



Błonnik

1.95 g

7.8%

GDA

2.53 %



Składniki

- Burak - 50g (½ sztuki)
- Jabłko - 35g
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki umyj i ugotuj w garnku w dużej ilości wody. Buraki gotują się dość długo, nawet 2 godziny. Możesz użyć szybkiego, wtedy potrwa to około 20 minut.

KROK 2: W międzyczasie umyj i obierz jabłko, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj sok z cytryny. Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę.

KROK 3: Ostudź buraki, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Połącz wszystkie składniki, dodaj cukier (możesz go zastąpić ksylitolem, w ostateczności innym słodzikiem) i posól do smaku. Całość wymieszaj.

*Surówkę możesz przechowywać w lodówce nawet tydzień.

Smacznego!

