



Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem

★★★★★ (15)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

70.30 kcal

3.52%



Białko

1.67 g

3.34%



Węglowod.

5.83 g

2.16%



Tłuszcze

5.25 g

7.5%



Błonnik

1.94 g

7.76%

GDA

3.52 %



Składniki

- Kapusta pekińska - 50g (liść)
- Marchew - 45g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Majonez - 10g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Majonez połącz z jogurtem.**KROK 2:** Kapustę umyj i poszatkuj. Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokrój na drobną kostkę.**KROK 3:** Wszystkie warzywa wrzuć do miski, polej sosem i delikatnie wymieszaj.

* Jeśli jesteś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

