



Surówka z czerwonej kapusty "light"

★★★★★ (12)



15 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

114 kcal / 1 porcję (259 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 43.84 kcal 2.19%	Białko 1.65 g 3.3%	Węglowod. 10.09 g 3.74%	Tłuszcze 0.45 g 0.64%	Błonnik 1.93 g 7.72%	GDA 2.19%
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kapusta czerwona - 125g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jabłko - 60g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czerwoną kapustę umyj, poszat kuj drobno i posól, aby puściła sok. Odstaw miskę z posiekaną kapustą na kilka minut. Odsącz z nadmiaru wody.

KROK 2: Jabłko umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Do kapusty dodaj starte jabłko i posiekaną cebulkę, całość wymieszaj. Na koniec dodaj jogurt.

KROK 3: Dopraw do smaku sokiem z cytryny, pieprzem oraz cukrem.

*Surówkę serwuj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

