



Surówka z pora, marchewki i jabłka

★★★★★ (6)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (175 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

53.83 kcal

2.69%



Białko

1.21 g

2.42%



Węglowod.

8.18 g

3.03%



Tłuszcze

3.10 g

4.43%



Błonnik

2.97 g

11.88%

GDA

2.69%



Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 90g
- Jabłko - 30g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pora bardzo dokładnie umyj i pokrój w krążki. Marchewkę i jabłko opłucz i cienko obierz. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 2: Warzywa przełóż do miski.

KROK 3: Całość delikatnie zamieszaj. Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem, na koniec polej oliwą.

Smacznego!

