



## Wege surówka z marchewki i pora z orzechami

★★★★★(0)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**228 kcal** / 1 porcję (223 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>102.40 kcal</b> 5.12%	Białko <b>1.69 g</b> 3.38%	Węglowod. <b>9.86 g</b> 3.65%	Tłuszcze <b>7.48 g</b> 10.69%	Błonnik <b>2.65 g</b> 10.6%	<b>GDA</b> <b>5.12 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 50g
- Jabłko - 100g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (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 plasterki. Jabłko możesz skropić odrobiną soku z cytryny.

**KROK 3:** Oliwę z oliwek wymieszaj z przeciętym przez prasę 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!

