



Surówka z marchewki i jabłka

★★★★★ (25)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

86 kcal / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

47.40 kcal

2.37%



Białko

0.72 g

1.44%



Węglowod.

13.13 g

4.86%



Tłuszcze

0.28 g

0.4%



Błonnik

2.82 g

11.28%

GDA

2.37%



Składniki

- Marchew - 100g
- Jabłko - 75g
- Cukier - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew i jabłko umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach.

KROK 2: Starte jabłko i marchewkę połącz w misce, dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem oraz cukrem.

*Surówkę podawaj jako dodatek do obiadu lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

