



## Surówka z kiszzonej kapusty

★★★★★ (10)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**158 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>62.31 kcal</b> 3.12%	Białko <b>0.96 g</b> 1.92%	Węglowod. <b>7.38 g</b> 2.73%	Tłuszcze <b>4.21 g</b> 6.01%	Błonnik <b>2.21 g</b> 8.84%	<b>GDA</b> <b>3.12 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Kapusta kiszona - 110g (szklanka)
- Marchew - 50g
- Jabłko - 40g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kapustę posiekaj nożem na drobniejsze paseczki.

**KROK 2:** Marchew umyj i obierz. Zetrzyj na tarce, dodaj do kapusty i zamieszaj.

**KROK 3:** Jabłko obierz i zetrzyj na tarce, dodaj do kapusty. Cebulę drobno poszatkuj i dodaj do surówki, zamieszaj.

**KROK 4:** Surówkę polej olejem (lub oliwą z oliwek), dopraw do smaku cukrem i całość dokładnie wymieszaj.

*Podawaj do obiadu, najlepiej smakuje w zestawie z rybą i ziemniakami.*

*Smacznego!*

