



Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem

★★★★★ (15)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 70.30 kcal 3.52%	Białko 1.67 g 3.34%	Węglowod. 5.83 g 2.16%	Tłuszcze 5.25 g 7.5%	Błonnik 1.94 g 7.76%	GDA 3.52 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kapusta pekińska - 50g (liść)
- Marchew - 45g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Majonez - 10g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Majonez połącz z jogurtem.**KROK 2:** Kapustę umyj i poszatuj. Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokrój na drobną kostkę.**KROK 3:** Wszystkie warzywa wrzuć do miski, polej sosem i delikatnie wymieszaj.

* Jeśli jest eś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

