



Surówka z czerwonej kapusty

★★★★★ (12)



15 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

226 kcal / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.51 kcal

3.98%



Białko

1.40 g

2.8%



Węglowod.

9.71 g

3.6%



Tłuszcze

4.67 g

6.67%



Błonnik

1.98 g

7.92%

GDA

3.98%



Składniki

- Kapusta czerwona - 150g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jabłko - 60g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czerwoną kapustę umyj, poszatkuj drobno i posól, aby puściła sok. Odstaw miskę z posiekaną kapustą na kilka minut. Odsącz z nadmiaru wody.

KROK 2: Jabłko umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Do kapusty dodaj starte jabłko i posiekaną cebulkę, całość wymieszaj.

KROK 3: Na koniec dodaj majonez. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, pieprzem oraz cukrem.

*Surówkę serwuj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

