

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Surówka z marchewki i pora z orzechami](#)

Surówka z marchewki i pora z orzechami

★★★★★ (11)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

70.29 kcal

3.51%



Białko

1.95 g

3.9%



Węglowod.

9.91 g

3.67%



Tłuszcze

3.65 g

5.21%



Błonnik

2.54 g

10.16%

GDA**3.51 %**

Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 50g
- Jabłko - 100g
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa umyj. Szczególną uwagę zwróć na pora, pomiędzy warstwami często 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: Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę 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 upażyć na rozgrzanej, suchej patelni teflonowej.

*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

