



## Surówka z czerwonej kapusty "light"

★★★★★ (12)

15 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**114 kcal** / 1 porcję (259 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>43.84 kcal</b> 2.19%	Białko <b>1.65 g</b> 3.3%	Węglowod. <b>10.09 g</b> 3.74%	Tłuszcze <b>0.45 g</b> 0.64%	Błonnik <b>1.93 g</b> 7.72%	<b>GDA</b> <b>2.19%</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Kapusta czerwona - 125g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jabłko - 60g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Czerwoną kapustę umyj, poszatuj 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. Na koniec dodaj jogurt.

**KROK 3:** Dopraw do smaku sokiem z cytryny, pieprzem oraz cukrem.

\*Surówkę serwuj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

