



Surówka z marchewki z chrzanem "light"

★★★★★(5)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

27 kcal / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 33.13 kcal 1.66%	🥩 Białko 1.88 g 3.76%	🍞 Węglowod. 8.93 g 3.31%	🌿 Tłuszcze 0.19 g 0.27%	🌾 Błonnik 2.68 g 10.72%	GDA 1.66 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 50g
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 20g (tyżka słoikowa)
- Chrzan - 10g (tyżeczka)



Sposób przyrządzenia

- KROK 1:** Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach.
- KROK 2:** Marchewkę przełóż do miski, dodaj chrzan i całość zamieszaj.
- KROK 3:** Dosól do smaku, połącz z jogurtem i ponownie zamieszaj.
- Rada:** jeśli chcesz, aby surówka nabrała lepszego smaku odstaw ją w chłodne miejsce na 1 godzinę przed podaniem.

Smacznego!

