



Marchewka tarta

★★★★★ (4)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

27 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

27.00 kcal

1.35%



Białko

1.00 g

2%



Węglowod.

8.70 g

3.22%



Tłuszcze

0.20 g

0.29%



Błonnik

3.60 g

14.4%

GDA

1.35 %



Składniki

- Marchew - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach. Przełóż do miseczki.

*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych.

Smacznego!

