



Wege surówka z marchewki i pora z orzechami

★★★★★(0)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

228 kcal / 1 porcję (223 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 102.40 kcal 5.12%	Białko 1.69 g 3.38%	Węglowod. 9.86 g 3.65%	Tłuszcze 7.48 g 10.69%	Błonnik 2.65 g 10.6%	GDA 5.12 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 50g
- Jabłko - 100g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa umyj. Szczególną uwagę zwróć na pora, pomiędzy warstwami częst o 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: Oliwę z oliwek wymieszaj z przeciśniętym przez praszkę 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 uprzyżyć na rozgrzanej, suchej patelni teflonowej.

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

Smacznego!

