



## Surówka z marchewki i jabłka

★★★★★ (24)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**86 kcal** / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>47.40 kcal</b> 2.37%	🥩 Białko <b>0.72 g</b> 1.44%	🍞 Węglowod. <b>13.13 g</b> 4.86%	🥑 Tłuszcze <b>0.28 g</b> 0.4%	🌾 Błonnik <b>2.82 g</b> 11.28%	<b>GDA</b> <b>2.37%</b>
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Marchew - 100g
- Jabłko - 75g
- Cukier - 6g (tyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchew i jabłko umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach.

**KROK 2:** Starte jabłko i marchewkę połącz w misce, dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem oraz cukrem.

\*Surówkę podawaj jako dodatek do obiadu lub samodzielną przekąskę.

Smacznego!

