



## Sałatka z buraków

★★★★★(2)

15 min. +

1 osoba

średni

### Wartości odżywcze

**51 kcal** / 1 porcję (101 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>50.64 kcal</b> 2.53%	Białko <b>1.18 g</b> 2.36%	Węglowod. <b>12.73 g</b> 4.71%	Tłuszcze <b>0.24 g</b> 0.34%	Błonnik <b>1.95 g</b> 7.8%	<b>GDA</b> <b>2.53 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Burak - 50g (½ sztuki)
- Jabłko - 35g
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Buraki umyj i ugotuj w garnku w dużej ilości wody. Buraki gotują się dość długo, nawet 2 godziny. Możesz użyć szybkowaru, wtedy potrwa to około 20 minut.

**KROK 2:** W międzyczasie umyj i obierz jabłko, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj sok z cytryny. Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę.

**KROK 3:** Ostudź buraki, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Połącz wszystkie składniki, dodaj cukier (możesz go zastąpić ksylitolem, w ostateczności innym słodzikiem) i posól do smaku. Całość wymieszaj.

*\*Surówkę możesz przechowywać w lodówce nawet tydzień.*

*Smacznego!*

