



Surówka z czerwonej kapusty

★★★★★ (12)

15 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

226 kcal / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.51 kcal 3.98%	Białko 1.40 g 2.8%	Węglowod. 9.71 g 3.6%	Tłuszcze 4.67 g 6.67%	Błonnik 1.98 g 7.92%	GDA 3.98 %
--	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kapusta czerwona - 150g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jabłko - 60g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czerwoną kapustę umyj, poszatkuj drobno i posól, aby puściła sok. Odstaw miskę z posiekaną kapustą na kilka minut. Odsącz z nadmiaru wody.

KROK 2: Jabłko umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Do kapusty dodaj starte jabłko i posiekaną cebulkę, całość wymieszaj.

KROK 3: Na koniec dodaj majonez. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, pieprzem oraz cukrem.

**Surówkę serwuj jako dodatek do obiadu.*

Smacznego!

