



Surówka z marchewki i pora z orzechami

★★★★★ (11)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 70.29 kcal 3.51%	Białko 1.95 g 3.9%	Węglowod. 9.91 g 3.67%	Tłuszcze 3.65 g 5.21%	Błonnik 2.54 g 10.16%	GDA 3.51 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 50g
- Jabłko - 100g
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa umyj. Szczególną uwagę zwróć na pora, pomiędzy warstwami często o znajduje się ziemia.

KROK 2: Obraną marchew i jabłko ze skórką zetrzyj na tarce o grubych oczkach, pora pokrój w plast erki. Jabłko możesz skropić odrobiną soku z cytryny.

KROK 3: Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę 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!

