



Surówka z marchewki i jabłka "light"

★★★★★(10)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

38 kcal / 1 porcję (101 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 37.26 kcal 1.86%	Białko 0.75 g 1.5%	Węglowod. 10.61 g 3.93%	Tłuszcze 0.32 g 0.46%	Błonnik 2.90 g 11.6%	GDA 1.86 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Marchew - 50g
- Jabłko - 50g
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

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.

Rada: jeśli chcesz podkreślić słodkawy smak surówki możesz dodać odrobinę imbiru, cynamonu lub wetknąć kilka goździków (pamiętaj, aby przed podaniem je usunąć).

Smacznego!

