



Surówka z marchewki z chrzanem "light"

★★★★★(5)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

27 kcal / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 33.13 kcal 1.66%	Białko 1.88 g 3.76%	Węglowod. 8.93 g 3.31%	Tłuszcze 0.19 g 0.27%	Błonnik 2.68 g 10.72%	GDA 1.66 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Marchew - 50g
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 20g (łyżka stołowa)
- Chrzan - 10g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach.

KROK 2: Marchewkę przelóż do miski, dodaj chrzan i całość zamieszaj.

KROK 3: Dosól do smaku, połącz z jogurtem i ponownie zamieszaj.

Rada: jeśli chcesz, aby surówka nabrała lepszego smaku odstaw ją w chłodne miejsce na 1 godzinę przed podaniem.

Smacznego!

