



## Marchewka tarta

★★★★★(4)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**27 kcal** / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>27.00 kcal</b> 1.35%	🥩 Białko <b>1.00 g</b> 2%	🍞 Węglowod. <b>8.70 g</b> 3.22%	🍷 Tłuszcze <b>0.20 g</b> 0.29%	🌾 Błonnik <b>3.60 g</b> 14.4%	<b>GDA</b> <b>1.35 %</b>
--	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Marchew - 100g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchew umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach. Przełóż do miseczki.

\*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych.

Smacznego!

