



Surówka z kiszonej kapusty

★★★★★ (11)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

62.31 kcal

3.12%



Białko

0.96 g

1.92%



Węglowod.

7.38 g

2.73%



Tłuszcze

4.21 g

6.01%



Błonnik

2.21 g

8.84%

GDA

3.12 %



Składniki

- Kapusta kiszona - 110g (szklanka)
- Marchew - 50g
- Jabłko - 40g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kapustę posiekaj nożem na drobniejsze paseczki.**KROK 2:** Marchew umyj i obierz. Zetrzyj na tarce, dodaj do kapusty i zamieszaj.**KROK 3:** Jabłko obierz i zetrzyj na tarce, dodaj do kapusty. Cebulę drobno poszatkuj i dodaj do surówki, zamieszaj.**KROK 4:** Surówkę polej olejem (lub oliwą z oliwek), dopraw do smaku cukrem i całość dokładnie wymieszaj.

Podawaj do obiadu, najlepiej smakuje w zestawie z rybą i ziemniakami.

Smacznego!

