



Surówka z czerwonej kapusty z orzechami

★★★★★ (11)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

88.03 kcal

4.4%



Białko

2.12 g

4.24%



Węglowod.

8.58 g

3.18%



Tłuszcze

6.12 g

8.74%



Błonnik

2.39 g

9.56%

GDA

4.4%



Składniki

- Kapusta czerwona - 100g
- Jabłko - 50g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kapustę umyj i poszatuj. Oprósz solą i świeżo mielonym pieprzem. Dodaj posiekaną cebulę, całość wymieszaj.

KROK 2: Jabłka (ze skórką) zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 3: Oliwę zmieszaj z sokiem z cytryny.

KROK 4: Do kapusty dodaj jabłka i całość delikatnie wymieszaj. Surówkę polej sosem winegret. Dla wyostrenia smaku możesz dorzucić 2 goździki.

KROK 5: Gotową surówkę posyp dowolnymi orzechami.

*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

