



Wege surówka z marchewki i pora z orzechami

★★★★★(0)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

228 kcal / 1 porcję (223 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

102.40 kcal

5.12%



Białko

1.69 g

3.38%



Węglowod.

9.86 g

3.65%



Tłuszcze

7.48 g

10.69%



Błonnik

2.65 g

10.6%

GDA

5.12 %



Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 50g
- Jabłko - 100g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 2.5g (½ ząbka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa umyj. Szczególną uwagę zwróć na pora, pomiędzy warstwami często o znajduje się ziemia.

KROK 2: Obraną marchew i jabłko ze skórką zetrzyj na tarce o grubych oczkach, pora pokrój w plasterki. Jabłko możesz skropić odrobiną soku z cytryny.

KROK 3: Oliwę z oliwek wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodaj szczyptę białego pieprzu. Tak przyrządzony sos połącz z warzywami i jabłkiem. Delikatnie wymieszaj.

KROK 4: Orzechami udekoruj sałatkę. Jeżeli masz wolną chwilę, możesz je uprażyć na rozgrzanej, suchej patelni teflonowej.

*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

