



Sałatka z buraków

★★★★★ (3)

15 min. + 2

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

51 kcal / 1 porcję (101 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 50.64 kcal 2.53%	Białko 1.18 g 2.36%	Węglowod. 12.73 g 4.71%	Tłuszcze 0.24 g 0.34%	Błonnik 1.95 g 7.8%	GDA 2.53 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Burak - 50g (½ sztuki)
- Jabłko - 35g
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki umyj i ugotuj w garnku w dużej ilości wody. Buraki gotują się dość długo, nawet 2 godziny. Możesz użyć szybkowaru, wtedy potrawa to około 20 minut.

KROK 2: W międzyczasie umyj i obierz jabłko, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj sok z cytryny. Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę.

KROK 3: Ostudź buraki, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Połącz wszystkie składniki, dodaj cukier (możesz go zastąpić ksylitolem, w ostateczności innym słodzikiem) i posól do smaku. Całość wymieszaj.

*Surówkę możesz przechowywać w lodówce nawet tydzień.

Smacznego!

