



Surówka z kiszzonej 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 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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!

