



## Surówka z marchewki z chrzanem

★★★★★ (9)

15 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**191 kcal** / 1 porcję (225 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.02 kcal 4.25%	Białko 0.96 g 1.92%	Węglowod. 10.00 g 3.7%	Tłuszcze 5.82 g 8.31%	Błonnik 2.76 g 11.04%	<b>GDA</b> 4.25 %
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------



### Składniki

- Marchew - 120g
- Jabłko - 60g
- Chrzan - 20g (2 łyżeczki)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach. Jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, wymieszaj w misce z marchewką.

**KROK 2:** Majonez połącz z chrzanem i dodaj do surówki.

**KROK 3:** Dosól do smaku i dokładnie wymieszaj. Opcjonalnie, aby surówka nabrała lepszego, smaku odstaw ją w chłodne miejsce na 1 godzinę przed podaniem.

\*Jeśli jest eś na diecie bezglut e nowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

