



Buraczki na zimno

★★★★★(7)

1 godz. + 15

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 70.50 kcal 3.53%	Białko 1.25 g 2.5%	Węglowod. 12.41 g 4.6%	Tłuszcze 2.61 g 3.73%	Błonnik 2.00 g 8%	GDA 3.53 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Burak - 100g (sztuka)
- Jabłko - 70g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki opłucz i gotuj w mundurkach. Jeśli chcesz, aby ugotowały się szybciej użyj szybkowaru. Potrwa to około 20 minut.

KROK 2: Ugotowane buraki ostudź i obierz z skórki. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 3: Jabłko umyj i również zetrzyj na tarce. Cebulę poszatuj.

KROK 4: Wszystkie składniki połącz w misce, dodaj sok z cytryny, cukier i olej. Całość wymieszaj. Udekoruj natką pietruszki (opcjonalnie koperkiem).

*Serwuj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

