



Surówka z pora, marchewki i jabłka

★★★★★(6)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (175 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 53.83 kcal 2.69%	Białko 1.21 g 2.42%	Węglowod. 8.18 g 3.03%	Tłuszcze 3.10 g 4.43%	Błonnik 2.97 g 11.88%	GDA 2.69%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 90g
- Jabłko - 30g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pora bardzo dokładnie umyj i pokrój w krążki. Marchewkę i jabłko opłucz i cienko obierz. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 2: Warzywa przetóż do miski.

KROK 3: Całość delikatnie zamieszaj. Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem, na koniec polej oliwą.

Smacznego!

