



Surówka z czerwonej kapusty z orzechami

★★★★★ (11)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (188 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 88.03 kcal 4.4%	Białko 2.12 g 4.24%	Węglowod. 8.58 g 3.18%	Tłuszcze 6.12 g 8.74%	Błonnik 2.39 g 9.56%	GDA 4.4%
-------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Kapusta czerwona - 100g
- Jabłko - 50g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kapustę umyj i poszat kuj. Oprósz solą i świeżo mielonym pieprzem. Dodaj posiekaną cebulę, całość wymieszaj.

KROK 2: Jabłka (ze skórką) zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

KROK 3: Oliwę zmieszaj z sokiem z cytryny.

KROK 4: Do kapusty dodaj jabłka i całość delikatnie wymieszaj. Surówkę polej sosem winegret. Dla wyostżenia smaku możesz dorzucić 2 goździki.

KROK 5: Gotową surówkę posyp dowolnymi orzechami.

*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

