



## 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 <b>88.03 kcal</b> 4.4%	Białko <b>2.12 g</b> 4.24%	Węglowod. <b>8.58 g</b> 3.18%	Tłuszcze <b>6.12 g</b> 8.74%	Błonnik <b>2.39 g</b> 9.56%	<b>GDA</b> <b>4.4%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

### 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 poszatuj. 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 wyostrenia smaku możesz dorzucić 2 goździki.

**KROK 5:** Gotową surówkę posyp dowolnymi orzechami.

\*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

