



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Surówka z kapusty pekińskiej z sosem czosnkowym



## Surówka z kapusty pekińskiej z sosem czosnkowym

★★★★★ (12)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**65 kcal** / 1 porcję (223 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>29.23 kcal</b> 1.46%	Białko <b>1.92 g</b> 3.84%	Węglowod. <b>5.78 g</b> 2.14%	Tłuszcze <b>0.63 g</b> 0.9%	Błonnik <b>1.90 g</b> 7.6%	<b>GDA</b> <b>1.46 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kapusta pekińska - 100g (2 liście)
- Marchew - 50g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 1.5g (⅓ ząbka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Liście kapusty opłucz, osusz i poszatkuj, aby powstały paseczki. Wrzuć do miski.

**KROK 2:** Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Dodaj do kapusty.

**KROK 3:** Cebulę drobno poszatkuj i dorzuć do warzyw.

**KROK 4:** Surówkę zalej jogurtem połączonym z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem (możesz użyć czarnego).

\*Podawaj jako przekąskę lub surówkę do obiadu.

Smacznego!

