



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

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 poszatuj, 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 poszatuj 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!

