



Marchewka tarta

★★★★★ (4)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

27 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 27.00 kcal 1.35%	🥩 Białko 1.00 g 2%	📦 Węglowod. 8.70 g 3.22%	🍷 Tłuszcze 0.20 g 0.29%	🌾 Błonnik 3.60 g 14.4%	GDA 1.35 %
----------------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Marchew - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach. Przełóż do miseczki.

*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych.

Smacznego!

