



Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem

★★★★★ (15)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 70.30 kcal 3.52%	🍗 Białko 1.67 g 3.34%	🍞 Węglowod. 5.83 g 2.16%	🍷 Tłuszcze 5.25 g 7.5%	🌾 Błonnik 1.94 g 7.76%	GDA 3.52 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kapusta pekińska - 50g (liść)
- Marchew - 45g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Majonez - 10g (½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Majonez połącz z jogurtem.

KROK 2: Kapustę umyj i poszatuj. Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokrój na drobną kostkę.

KROK 3: Wszystkie warzywa wrzuć do miski, polej sosem i delikatnie wymieszaj.

* Jeśli jest eś na diecie bezglutenowej pamiętaj, aby wybrać właściwy majonez.

Smacznego!

