



## Surówka z czerwonej kapusty

★★★★★ (12)

15 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**226 kcal** / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>79.51 kcal</b> 3.98%	Białko <b>1.40 g</b> 2.8%	Węglowod. <b>9.71 g</b> 3.6%	Tłuszcze <b>4.67 g</b> 6.67%	Błonnik <b>1.98 g</b> 7.92%	<b>GDA</b> <b>3.98 %</b>
--	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kapusta czerwona - 150g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jabłko - 60g
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Majonez "light" - 25g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Czerwoną kapustę umyj, poszatuj drobno i posól, aby puściła sok. Odstaw miskę z posiekaną kapustą na kilka minut. Odsącz z nadmiaru wody.

**KROK 2:** Jabłko umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Do kapusty dodaj starte jabłko i posiekaną cebulkę, całość wymieszaj.

**KROK 3:** Na koniec dodaj majonez. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, pieprzem oraz cukrem.

\*Surówkę serwuj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

