Surówka z marchewki i pora z orzechami

(11)

10 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
70.29 kcal	**1.95** g	**9.91** g	**3.65** g	**2.54** g	**3.51** %
3.51%	3.9%	3.67%	5.21%	10.16%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 50g
- Jabłko - 100g
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa umyj. Szczególną uwagę zwróć na pora, pomiędzy warstwami często znajduje się ziemia.

KROK 2: Obraną marchew i jabłko ze skórką zetrzyj na tarce o grubych oczkach, pora pokrój w plasterki. Jabłko możesz skropić odrobiną soku z cytryny.

KROK 3: Jogurt wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, dodaj szczyptę białego pieprzu. Tak przyrządzony sos połącz z warzywami i jabłkiem. Delikatnie wymieszaj.

KROK 4: Orzechami udekoruj sałatkę. Jeżeli masz wolną chwilę, możesz je uprażyć na rozgrzanej, suchej patelni teflonowej.

*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych lub jako samodzielną przekąskę.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję