



## Buraczki na zimno

★★★★★ (7)



1 godz. + 15



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**148 kcal** / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>70.50 kcal</b> 3.53%	Białko <b>1.25 g</b> 2.5%	Węglowod. <b>12.41 g</b> 4.6%	Tłuszcze <b>2.61 g</b> 3.73%	Błonnik <b>2.00 g</b> 8%	<b>GDA</b> <b>3.53 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Burak - 100g (sztuka)
- Jabłko - 70g
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Buraki opłucz i gotuj w mundurkach. Jeśli chcesz, aby ugotowały się szybciej użyj szybkowaru. Potrwa to około 20 minut.

**KROK 2:** Ugotowane buraki ostudź i obierz z skórki. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

**KROK 3:** Jabłko umyj i również zetrzyj na tarce. Cebulę poszatkuj.

**KROK 4:** Wszystkie składniki połącz w misce, dodaj sok z cytryny, cukier i olej. Całość wymieszaj. Udekoruj natką pietruszki (opcjonalnie koperkiem).

\*Serwuj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

