



## Surówka z pora, marchewki i jabłka

★★★★★(6)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**94 kcal** / 1 porcję (175 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 53.83 kcal 2.69%	🥩 Białko 1.21 g 2.42%	🍞 Węglowod. 8.18 g 3.03%	👉 Tłuszcze 3.10 g 4.43%	🌾 Błonnik 2.97 g 11.88%	<b>GDA</b> 2.69%
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------

### 👨🍳 Składniki

- Por obrany - 50g
- Marchew - 90g
- Jabłko - 30g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pora bardzo dokładnie umyj i pokrój w krążki. Marchewkę i jabłko opłucz i cienko obierz. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach.

**KROK 2:** Warzywa przełóż do miski.

**KROK 3:** Całość delikatnie zamieszaj. Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem, na koniec polej oliwą.

Smacznego!

