



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% | GDA 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 optucz 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!

