



Ćwikła

★★★★★ (6)

15 minut +

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

100 kcal / 1 porcję (126 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.77 kcal 3.99%	Białko 1.60 g 3.2%	Węglowod. 10.88 g 4.03%	Tłuszcze 4.18 g 5.97%	Błonnik 1.97 g 7.88%	GDA 3.99 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Buraki gotowane - 480g
- Chrzan tarty - 16g (4 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraczki umyj, włóż do wrzącej wody i gotuj do miękkości na średnim ogniu. (Możesz też upiec je w piekarniku w temperaturze 180 st. C, przez około 90 minut). Ostudź i obierz buraki ze skórki.

KROK 2: Zetrzyj ugotowane buraczki na tarce o drobnych oczkach. Skrop sokiem z cytryny lub octem. Połącz z chrzanem, a następnie dopraw do smaku solą i cukrem.

Smacznego!

