



## Ćwikła

★★★★★ (6)

15 minut +

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**100 kcal** / 1 porcję (126 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



## 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!

