



Surówka z marchewki i jabłka

★★★★★ (24)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

86 kcal / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 47.40 kcal 2.37%	🥩 Białko 0.72 g 1.44%	🍞 Węglowod. 13.13 g 4.86%	🥑 Tłuszcze 0.28 g 0.4%	🌾 Błonnik 2.82 g 11.28%	GDA 2.37%
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------



Składniki

- Marchew - 100g
- Jabłko - 75g
- Cukier - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchew i jabłko umyj i obierz. Zetrzyj na tarce o małych oczkach.

KROK 2: Starte jabłko i marchewkę połącz w misce, dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem oraz cukrem.

*Surówkę podawaj jako dodatek do obiadu lub samodzielnie jako przekąskę.

Smacznego!

