

Surówka z pora

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 85 kcal \ B-1 g \ T-6 g \ W-7 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g surówki: 91 kcal \ B-1 g \ T-6 g \ W-7 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ por – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ jabłko – 1 sztuka (180 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

Pora przekrój wzdłuż i pokrój drobno. Jabłko i marchew zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Skrop sokiem z cytryny. Natkę pietruszki posiekaj drobno i dodaj do reszty składników. Dopraw pieprzem i wymieszaj z majonezem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/surowka-z-pora/>