

Surówka z młodej kapusty

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji (200 g): 130 kcal \ B-2 g \ T-6 g \ W-14 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g surówki: 65 kcal \ B-1 g \ T-3 g \ W-7 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ kapusta biała – 1/2 główki (800 g)
- ✓ marchew – 3 małe sztuki (120 g)
- ✓ jabłko – 1 sztuka (150 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

Kapustę poszatkuje i przełoży do miski. Marchew i jabłko zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Koper posiekaj drobno. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny. Polej oliwą i raz jeszcze wymieszaj.

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