

Surówka z rzodkiewek i ogórka z koperkiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji (160g): 27 kcal \ B-1 g \ T-0 g \ W-4 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100g surówki: 17 kcal \ B-1 g \ T-0 g \ W-3 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (180 g)
- ✓ rzodkiewka – 1 pęczek (115 g)
- ✓ koperk – 3 łyżki (12 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

Ogórki i rzodkiewki pokrój w cienkie półplasterki. Koperk posiekaj drobno. Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj pieprz, sól, sok z cytryny i wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdrowo.pl/surowka-z-rzodkiewek-i-ogorka-z-koperkiem/>