

Surówka coleslaw

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 150 kcal \ B-3 g \ T-10 g \ W-12 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g surówki: 96 kcal \ B-2 g \ T-6 g \ W-7 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ kapusta biała – 1/2 sztuki (400 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (50 g)
- ✓ jogurt naturalny – 2 łyżki (50 g)
- ✓ ocet ryżowy – 1/2 łyżki (3 g)
- ✓ sok z cytryny – 1/2 łyżki (3 g)
- ✓ miód – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki

Przygotowanie

1. Kapustę pokrój dość drobno, dodaj posiekaną cebulę, startą na tarce marchewkę i posiekaną natkę pietruszki.
2. Dopraw solą, pieprzem, następnie dodaj majonez, jogurt naturalny, sok z cytryny, ocet winny oraz miód. Wymieszaj dokładnie i odstaw do lodówki na godzinę. Dzięki temu smaki się przegryzą.

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