

## Soczysta surówka z młodej kapusty, marchewki i jabłka

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 122 kcal \ B-2 g \ T-5 g \ W-14 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g surówki: 65 kcal \ B-1 g \ T-3 g \ W-7 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ kapusta biała – 1/2 sztuki (400 g)
- ✓ marchew – 2 sztuki (120 g)
- ✓ jabłko – 1 sztuka (180 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)

### Przygotowanie

1. Kapustę pokrój drobno lub poszatkuj i przełóż na sitko. Posól delikatnie i odstaw na 10 minut. Po tym czasie delikatnie odciśnij i przełóż do miski.
2. Marchew zetrzyj na tarce o dużych oczkach i wrzuć do miski z kapustą.
3. Jabłko również zetrzyj, przełóż do reszty składników i skrop sokiem z cytryny.
4. Koperek i natkę pietruszki posiekaj drobno i wrzuć do pozostałych składników.
5. Dopraw pieprzem, polej oliwą lub olejem i wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/soczysta-surowka-z-mlodej-kapusty-marchewki-i-jablka/>