

Surówka z marchewki i rodzynek

Ta surówka będzie świetnym dodatkiem do każdego mięsnego dania.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

4–5 dużych marchewek, startych

165 g rodzynek

1/4 szklanki majonezu

2 łyżki cukru

2–3 łyżki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć marchewkę i rodzynek do dużej miski. Utrzeć majonez z cukrem i taką ilością mleka, żeby uzyskać konsystencję kremowego sosu do sałatek. Połączyć marchewkę i wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 129 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 3 mg cholesterolu, 60 mg sodu, 20 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock