



całość ok. 260 kcal  
porcja ok. ¼ całości 65 kcal

## Surówka z kapusty

### Składniki:

- 2 szklanki drobno pokrojonej białej kapusty
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 3 rzodkiewki
- 1 kawałek białej części pora

### Sos:

- ½ małego kubek jogurtu
- 1 łyżeczka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- ¼ łyżeczki soli
- pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Kukurydżę odsączyć z zalewy, rzodkiewki zetrzeć na tarce. Pora cienko pokroić, zalać wrzątkiem, odcedzić. Wszystkie warzywa włożyć do miski i wymieszać. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać. Warzywa zalać sosem, wymieszać.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ DROŻDŻY



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO