

Superzdravý coleslaw



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 6

15 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/superzdravy-coleslaw>

Příprava

Zelí nakrouháme na proužky. Jablko nastroháme nahrubo. Mrkev nakrájíme na nudličky. Cibuli nakrájíme na tenké proužky. Smícháme zelí, jablka, mrkev a cibuli. Připravíme si zálivku: smícháme jogurt, citrónovou šťávu, ocet a hořčici. Osolíme a opepříme. Zálivku smícháme se zeleninou a podáváme.

Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 188,1 kJ, 2 g bílkovin, 8 g sacharidů, 2 g vlákniny, 1 g tuku.

Ingredience

- 1/2 hlávky bílého zelí
- 1 ks jablka
- 2 ks mrkve
- 1/2 ks červené cibule
- 1/2 ks citrónu
- 100 g řeckého jogurtu
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 2 lžičky vinného octu
- 2 lžičky dijonské hořčice

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická,
Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina,
Štíhlá slečna, Salát

