

# Surówka z czerwonej kapusty z porem i pietruszką

Nazwa składnika	Waga (g)	kcal	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglow. (g)	Błonnik (g)	Potas K (mg)	Vit C (mg)	Magnez (mg)	Cynk Zn (mg)	β-karoten (μg)
Kapusta czerwona	500	155	0,8	1.2	24.5	10.5	1215	285.0	80	1.1	3350
Por	100	61	0.3	1.5	3.0	2.7	185	12.6	28	0.1	1000
Słonecznik łuskany	32	157	16.0	6.6	3.5	3.0	206	0.4	104	1.6	10
Pestki dyni	33	140	16.0	6.0	12.0	6.0	300	0	173	2.4	0
Olek z wiesiołka	32	283	32.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Natka pietruszki	100	36	0.1	4.0	4.8	4.2	498	177.0	10	0.5	5510
RAZEM	797	826	66.0	24.3	47.8	26.4	2404	475	395	5.7	9870
<b>Przeliczenie w 100g</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>8.3</b>	<b>3.0</b>	<b>6.0</b>	<b>3.2</b>	<b>302</b>	<b>59,6</b>	<b>49.6</b>	<b>0.7</b>	<b>1238</b>

Składniki:

1. 500 gr kapusty czerwonej
2. 100 gr pora
3. 32 gr słonecznika namoczonego w wodzie przez dobę, tak aby wierzchołki wzrostu uniosły się
4. 33 gr pestek z dyni
5. 100 gr natki pietruszki ( 2 pęczki )
6. 3 łyżki oleju z ostropestu
7. Sól, pieprz, chili

Kapustę utrzeć na tarce na małych lub średnich oczkach, por, natkę posiekać, pestki dyni zmielić w młynku udarowym, połączyć.

Znakomitym dodatkiem świetnie pasującym są kiełki rzodkiewki (szczególnie pyszne i pikantne w odmianie China Rose), które posiadają ogromne właściwości antyseptyczne, odksztuszające i ułatwiające oddychanie, a są niesamowicie łatwe w hodowli.

## Surówka z czerwonej kapusty z porem i pietruszką

