



# Coleslaw

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 10 min.

Mărime porție 4 porții

## Ingrediente

- 200 g varză, tăiată bucăți
- 100 g morcovi, tăiați bucăți
- 1 măr verde (cca. 100 g), tăiat sferturi
- 20 g ceapă, după gust (opțional)
- 1 priză sare, după gust
- 1 priză piper negru măcinat, după gust
- 2 linguri maioneză, după gust

## Valori nutritive per 1 porție

Calorii 554 kJ / 133 kcal

Proteine 1 g

Carbohidrați 8 g

Grăsimi 11 g

Grăsimi saturate 0.8 g

Fibre 3.2 g

Sodiu 105.2 mg

## Preparare

1. Puneți în bol varza, morcovii, mărul, ceapa, sarea, piperul și maioneza, mărunțiți **4-6 sec./viteza 5** și serviți.

## Recomandări & Sfaturi utile

- Serviți coleslaw la o friptură la grătar sau drept garnitură la pește cu cartofi prăjiți, cotlet de porc sau pui.