



**Hozzávalók:**

30 dkg sárgarépa, 30 dkg jégcsapretek, 1 nagy narancs kifacsart leve, fél mokkáskanál só, fél csokor metélőhagyma, 3 evőkanál olaj

1. A sárgarépát és jégcsapretket megtisztítjuk, nagylyukú reszelőn durvára reszeljük, majd a narancs kipréselt levét rálocsoljuk.
2. A sóval és a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, végül beleforgatjuk az olajat is.

**Jó tanács**

- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc

Egy adag: 136 kcal • fehérje: 2,2 gramm • zsír: 7,8 gramm • szénhidrát: 13,6 gramm • rost: 2,7 gramm • koleszterin: 0 milligramm