



## Jabłko tarte z marchewką i kiwi

 H A B I B I □

Polecane na: [desery, przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

### Składniki:

Jabłko - 1 szt.

Kiwi - 1 szt.

Marchewka mała - 1 szt.

Olej tłoczony na zimno - 1 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Dodatek niewielkiej ilości zdrowego oleju pomaga karotenoidom zawartym w owocach i warzywach wchłonąć się z przewodu pokarmowego.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Obraną marchewkę zetrzeć na małych oczkach. Kiwi obrać opłukać i zetrzeć na miazgę. Połączyć składniki i olejem i wymieszać. Podawać od razu po przygotowaniu.