



Fasolka szparagowa z bułką tartą

★★★★★ (5)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

101 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.74 kcal

5.04%



Białko

2.60 g

5.2%



Węglowod.

11.82 g

4.38%



Tłuszcze

6.31 g

9.01%



Błonnik

3.36 g

13.44%

GDA

5.04 %



Składniki

- Fasolka szparagowa, mrożona - 82g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Bułka tarta - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Fasolkę umyj i obetnij końce. Wrzuć do wrzącej wody i gotuj aż zmięknie.

KROK 2: Na patelni rozgrzej margarynę, wsyp bułkę i zrób zasmażkę.

KROK 3: Fasolkę wyłóż na talerz i polej zasmażoną bułką.

*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

