



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Brokuły z marchewką



Brokuły z marchewką

★★★★★ (7)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

66 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

43.87 kcal

2.19%



Białko

2.31 g

4.62%



Węglowod.

6.09 g

2.26%



Tłuszcze

2.33 g

3.33%



Błonnik

2.75 g

11%

GDA

2.19%



Składniki

- Brokuły - 100g
- Marchew - 45g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj i obierz. Ugotuj do miękkości. Przestudź i pokrój w plasterki (zamiast tradycyjnej marchewki możesz użyć małych marchewek, uatrakcyjnią danie).

KROK 2: Brokuła umyj, podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w małej ilości lekko osolonej wody, aż będzie al dente. Pamiętaj, aby nie przykrywać garnka, gdyż brokuły stracą swój ładny kolor.

KROK 3: Po ugotowaniu odlej wodę z brokułów. Warzywa przełóż do miski lub na talerz. Udekoruj margaryną i poczekaj, aż zacznie się topić.

*Podawaj ciepłe jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

