



Dorsz gotowany na parze

★★★★★ (11)

10 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność

69.60 kcal

3.48%

Białko

16.34 g

32.68%

Węglowod.

0.07 g

0.03%

Tłuszcze

0.30 g

0.43%

Błonnik

0.00 g

0%

GDA

3.48 %



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150g
- Sok z cytryny - 1.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filety z dorsza ułóż w miseczce, skrop sokiem z cytryny i odstaw na 15 minut do lodówki.

KROK 2: W garnku do gotowania na parze ułóż dorsza i gotuj do miękkości.

Smacznego!

