



Buraczki zasmażane na oliwie

★★★★★ (4)



10 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

169 kcal / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

78.36 kcal

3.92%



Białko

1.49 g

2.98%



Węglowod.

9.44 g

3.5%



Tłuszcze

4.71 g

6.73%



Błonnik

1.85 g

7.4%

GDA

3.92%



Składniki

- Buraki puree, mrożone - 200g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Buraki wyjmij z zamrażarki, połam i wrzuć do garnka. Podlej odrobiną wody i rozmrażaj na małym ogniu.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj rozmrożone buraczki. Podsmaż, dopraw cukrem (ewentualnie ksylitolem) i sokiem z cytryny. Całość wymieszaj i gotuj przez chwilę.

*Podawaj jako dodatek do dania obiadowego. Tak przyrządzone buraczki możesz spożywać również na zimno.

Smacznego!

