



Kalafior gotowany

★★★★★(6)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

22 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 22.00 kcal 1.1%	🥩 Białko 2.40 g 4.8%	🍞 Węglowod. 5.00 g 1.85%	🍷 Tłuszcze 0.20 g 0.29%	🌾 Błonnik 2.40 g 9.6%	GDA 1.1%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Kalafior - 100g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafiora umyj i podziel na mniejsze różyczki.

KROK 2: Włóż do garnka, zalej wrzątkiem, posól i gotuj około 20 minut, do miękkości.

*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych.

Smacznego!

