



Marchewka z groszkiem i masłem

★★★★★ (6)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

65 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 65.35 kcal 3.27%	Białko 1.82 g 3.64%	Węglowod. 9.47 g 3.51%	Tłuszcze 3.90 g 5.57%	Błonnik 3.75 g 15%	GDA 3.27%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	----------------------------



Składniki

- Marchew - 80g
- Groszek zielony, mrożony - 15g
- Masło śmietankowe - 5g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj i obierz. Ugotuj w niewielkiej ilości wody, aby była jędrna.

KROK 2: Wymij marchewkę, przestudź i pokrój w kostkę. Wrzuć z powrotem do garnka, dodaj groszek. Gotuj na małym ogniu około 5-10 minut.

KROK 3: Marchewkę z groszkiem odcedź z nadmiaru wody, dodaj masło i zamieszaj, aby się rozpuściło.

*Podawaj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

