



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. Przeszuj i pokrój w plasterki (zamiast tradycyjnej marchewki możesz użyć matych 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!

