



## Brokuły z marchewką

★★★★★ (7)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**66 kcal** / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                                |                               |                            |                            |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>43.87 kcal<br>2.19% | 🥩 Białko<br>2.31 g<br>4.62% | 🍞 Węglowod.<br>6.09 g<br>2.26% | 🌿 Tłuszcze<br>2.33 g<br>3.33% | 🌾 Błonnik<br>2.75 g<br>11% | <b>GDA</b><br><b>2.19%</b> |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|



### 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!

