



## Kalafior gotowany

★★★★★ (6)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**22 kcal** / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### 👨‍🍳 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!

