



## Buraczki zasmażane na oliwie

★★★★★ (4)

10 minut

1-2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**169 kcal** / 1 porcję (216 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>78.36 kcal</b> 3.92%	Białko <b>1.49 g</b> 2.98%	Węglowod. <b>9.44 g</b> 3.5%	Tłuszcze <b>4.71 g</b> 6.73%	Błonnik <b>1.85 g</b> 7.4%	<b>GDA</b> <b>3.92 %</b>
--	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Buraki puree, mrożone - 200g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sok cytryny - 3g (łyżeczka)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Buraki wyjmij z zamrażarki, połam i wrzuć do garnka. Podlej odrobiną wody i rozmrażaj na małym ogniu.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj rozmrożone buraczki. Podsmaż, dopraw cukrem (ewentualnie ksylitolem) i sokiem z cytryny. Całość wymieszaj i gotuj przez chwilę.

\*Podawaj jako dodatek do dania obiadowego. Tak przyrządzone buraczki możesz spożywać również na zimno.

Smacznego!

