



Dorsz gotowany na parze

★★★★★ (10)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 69.60 kcal 3.48%	Białko 16.34 g 32.68%	Węglowod. 0.07 g 0.03%	Tłuszcze 0.30 g 0.43%	Błonnik 0.00 g 0%	GDA 3.48 %
--	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150g
- Sok z cytryny - 1.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filety z dorsza ułóż w miseczce, skrop sokiem z cytryny i odstaw na 15 minut do lodówki.

KROK 2: W garnku do gotowania na parze ułóż dorsza i gotuj do miękkości.

Smacznego!

