



Puree ziemniaczane

★★★★★(10)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.13 kcal 5.01%	Białko 1.91 g 3.82%	Węglowod. 16.98 g 6.29%	Tłuszcze 3.27 g 4.67%	Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 5.01 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 9g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki umyj, obierz i wrzuć do wrzątku. Gotuj do miękkości. Odlej wodę i odparuj chwilę na ogniu.

KROK 2: Ziemniaki rozgnieć za pomocą tłuczka lub widelca, dodaj masło i śmietanę. Ubijaj na gładką, puszystą masę. Dla wzmocnienia smaku posyp świeżym, siekanym koperkiem.

*Podawaj do dań mięsnych i surówek.

Smacznego!

