



## Puree ziemniaczane

★★★★★ (10)

25 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**164 kcal** / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                   |                             |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>100.13 kcal</b><br>5.01% | Białko<br><b>1.91 g</b><br>3.82% | Węglowod.<br><b>16.98 g</b><br>6.29% | Tłuszcze<br><b>3.27 g</b><br>4.67% | Błonnik<br><b>1.37 g</b><br>5.48% | <b>GDA</b><br><b>5.01 %</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



## Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 9g (1/2 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!

