



Szpinak smażony z czosnkiem

★★★★★ (9)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 50.19 kcal 2.51%	Białko 3.03 g 6.06%	Węglowod. 4.40 g 1.63%	Tłuszcze 3.15 g 4.5%	Błonnik 1.96 g 7.84%	GDA 2.51%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

Składniki

- Szpinak świeży - 150g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak dokładnie opłucz i wysusz. Czosnek drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj czosnek i smaż bardzo krótko. Dorzuć szpinak. Smaż przez chwilę. Wlej jogurt. Dokładnie wymieszaj. Wszystko zagotuj.

KROK 3: Szpinak przełóż na talerz.

*Podawaj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

