



## Szpinak smażony z czosnkiem

★★★★★ (9)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>50.19 kcal</b> 2.51%	🥩 Białko <b>3.03 g</b> 6.06%	🍞 Węglowod. <b>4.40 g</b> 1.63%	🥑 Tłuszcze <b>3.15 g</b> 4.5%	🌾 Błonnik <b>1.96 g</b> 7.84%	<b>GDA</b> <b>2.51 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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 optucz 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!

