



## Marchewka z groszkiem i margaryną

★★★★★(0)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**59 kcal** / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>59.05 kcal</b> 2.95%	🍗 Białko <b>1.77 g</b> 3.54%	🍞 Węglowod. <b>9.43 g</b> 3.49%	🍷 Tłuszcze <b>3.22 g</b> 4.6%	🌾 Błonnik <b>3.75 g</b> 15%	<b>GDA</b> <b>2.95 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Marchew - 80g
- Groszek zielony, mrożony - 15g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewkę umyj i obierz. Ugotuj w niewielkiej ilości wody, aby była jędrna.

**KROK 2:** Wyjmij marchewkę, przestudź i pokrój w kostkę. Wrzuć z powrotem do garnka, dodaj groszek. Gotuj na małym ogniu około 5-10 minut.

**KROK 3:** Marchewkę z groszkiem odcedź z nadmiaru wody, dodaj margarynę i zamieszaj, aby się rozpuściła.

\*Podawaj gorącą jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

