



## Brokuły z marchewką

★★★★★ (7)

15 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

66 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 43.87 kcal 2.19%	Białko 2.31 g 4.62%	Węglowod. 6.09 g 2.26%	Tłuszcze 2.33 g 3.33%	Błonnik 2.75 g 11%	<b>GDA</b> 2.19%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Brokuły - 100g
- Marchew - 45g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Marchewkę umyj i obierz. Ugotuj do miękkości. Przesuń i pokrój w plasterki (zamiast tradycyjnej marchewki możesz użyć małych marchewek, uatrakcyjniając danie).

**KROK 2:** Brokuła umyj, podziel na różyczki i ugotuj na parze lub w małej ilości lekko osolonej wody, aż będzie al dente. Pamiętaj, aby nie przykrywać garnka, gdyż brokuły stracą swój ładny kolor.

**KROK 3:** Po ugotowaniu odlej wodę z brokułów. Warzywa przełóż do miski lub na talerz. Udekoruj margaryną i poczekaj, aż zacznie się topić.

\*Podawaj ciepłe jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

