



Brokuły gotowane

★★★★★ (9)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

27 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 27.00 kcal 1.35%	Białko 3.00 g 6%	Węglowod. 5.20 g 1.93%	Tłuszcze 0.40 g 0.57%	Błonnik 2.50 g 10%	GDA 1.35%
--	-------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------



Składniki

- Brokuły - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuła dokładnie opłucz i podziel na różyczki (nie odcinaj ogonków, zawierają bardzo dużo cennego błonnika).

KROK 2: Różyczki wrzuć do gotującej się, osolonej wody i gotuj aż będą miękkie, ale nie rozpadające się (al dente). Pamiętaj, aby nie przykrywać garnka, gdyż brokuły stracą swój ładny kolor.

KROK 3: Po ugotowaniu odcedź i przełóż na talerz.

Serwuj jako przekąskę do dipu lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

