



## Puree ziemniaczane

★★★★★ (10)

25 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**164 kcal** / 1 porcję (164 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>100.13 kcal</b> 5.01%	Białko <b>1.91 g</b> 3.82%	Węglowod. <b>16.98 g</b> 6.29%	Tłuszcze <b>3.27 g</b> 4.67%	Błonnik <b>1.37 g</b> 5.48%	<b>GDA</b> <b>5.01 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śmietana 12% tłuszczu - 9g (½ łyżki stołowej)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ziemniaki umyj, obierz i wrzuć do wrzątku. Gotuj do miękkości. Odlej wodę i odparuj chwilę na ogniu.

**KROK 2:** Ziemniaki rozgnieć za pomocą tłuczka lub widelca, dodaj masło i śmietanę. Ubijaj na gładką, puszystą masę. Dla wzmożenia smaku posyp świeżym, siekanym koperkiem.

\*Podawaj do dań mięsnych i surówek.

Smacznego!

