



Marchewka z groszkiem i masłem

★★★★★ (6)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

65 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

65.35 kcal

3.27%



Białko

1.82 g

3.64%



Węglowod.

9.47 g

3.51%



Tłuszcze

3.90 g

5.57%



Błonnik

3.75 g

15%

GDA

3.27 %



Składniki

- Marchew - 80g
- Groszek zielony, mrożony - 15g
- Masło śmietankowe - 5g



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 masło i zamieszaj, aby się rozpuściło.

*Podawaj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

