



Szpinak smażony z czosnkiem

★★★★★ (9)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

50.19 kcal

2.51%



Białko

3.03 g

6.06%



Węglowod.

4.40 g

1.63%



Tłuszcze

3.15 g

4.5%



Błonnik

1.96 g

7.84%

GDA

2.51 %



Składniki

- Szpinak świeży - 150g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak dokładnie opłucz i wysusz. Czosnek drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj czosnek i smaż bardzo krótko. Dorzuć szpinak. Smaż przez chwilę. Wlej jogurt. Dokładnie wymieszaj. Wszystko zagotuj.

KROK 3: Szpinak przełóż na talerz.

*Podawaj jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

