



Marchewka z groszkiem i margaryną

★★★★★(0)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

59 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

59.05 kcal

2.95%



Białko

1.77 g

3.54%



Węglowod.

9.43 g

3.49%



Tłuszcze

3.22 g

4.6%



Błonnik

3.75 g

15%

GDA

2.95%



Składniki

- Marchew - 80g
- Groszek zielony, mrożony - 15g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj i obierz. Ugotuj w niewielkiej ilości wody, aby była jędrna.

KROK 2: Wymij 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 margarynę i zamieszaj, aby się rozpuściła.

*Podawaj gorącą jako dodatek do obiadu.

Smacznego!

