



Szpinak zasmażany

★★★★★ (4)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

107 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

54.16 kcal

2.71%



Białko

2.37 g

4.74%



Węglowod.

3.34 g

1.24%



Tłuszcze

4.46 g

6.37%



Błonnik

2.14 g

8.56%

GDA

2.71 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Szpinak świeży - 150g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak dokładnie opłucz i wysusz. Cebulę obierz i pokrój w kostkę.

KROK 2: Na patelni rozgrzej margarynę i zeszklij pokrojoną cebulę, po chwili dodaj szpinak. Smaż 1 minutę.

KROK 3: Śmietanę wlej do szpinaku. Dokładnie wymieszaj. Wszystko zagotuj i przełóż na talerz.

Smacznego!

