



Dorsz gotowany na parze

★★★★★ (11)

🕒 10 minut +

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 69.60 kcal 3.48% | 🍗 Białko 16.34 g 32.68% | 📦 Węglowod. 0.07 g 0.03% | 🍷 Tłuszcze 0.30 g 0.43% | 🌾 Błonnik 0.00 g 0% | GDA 3.48 % |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150g
- Sok z cytryny - 1.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filety z dorsza ułóż w miseczce, skrop sokiem z cytryny i odstaw na 15 minut do lodówki.

KROK 2: W garnku do gotowania na parze ułóż dorsza i gotuj do miękkości.

Smacznego!

