



Kalafior gotowany

★★★★★ (6)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

22 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

22.00 kcal

1.1%



Białko

2.40 g

4.8%



Węglowod.

5.00 g

1.85%



Tłuszcze

0.20 g

0.29%



Błonnik

2.40 g

9.6%

GDA**1.1 %**

Składniki

- Kalafior - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafiora umyj i podziel na mniejsze różyczki.**KROK 2:** Włóż do garnka, zalej wrzątkiem, posól i gotuj około 20 minut, do miękkości.

*Podawaj jako dodatek do dań obiadowych.

Smacznego!

