



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: Wyjmij 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!

