



## Fasolka szparagowa z bułką tartą

★★★★★ (5)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**101 kcal** / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>100.74 kcal</b> 5.04%	🥩 Białko <b>2.60 g</b> 5.2%	📦 Węglowod. <b>11.82 g</b> 4.38%	🍷 Tłuszcze <b>6.31 g</b> 9.01%	🌾 Błonnik <b>3.36 g</b> 13.44%	<b>GDA</b> <b>5.04 %</b>
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Fasolka szparagowa, mrożona - 82g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Bułka tarta - 8g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Fasolkę umyj i obetnij końce. Wrzuć do wrzącej wody i gotuj aż zmięknie.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej margarynę, wsyp bułkę i zrób zasmażkę.

**KROK 3:** Fasolkę wyłóż na talerz i polej zasmażoną bułką.

\*Podawaj jako przekąskę lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

