



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 100.74 kcal 5.04%	🥩 Białko 2.60 g 5.2%	🍞 Węglowod. 11.82 g 4.38%	🌿 Tłuszcze 6.31 g 9.01%	🌾 Błonnik 3.36 g 13.44%	GDA 5.04%
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 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!

