



## Szpinak zasmażany

★★★★★ (4)

10 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**107 kcal** / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>54.16 kcal</b> 2.71%	Białko <b>2.37 g</b> 4.74%	Węglowod. <b>3.34 g</b> 1.24%	Tłuszcze <b>4.46 g</b> 6.37%	Błonnik <b>2.14 g</b> 8.56%	<b>GDA</b> <b>2.71 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Szpinak świeży - 150g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 10g (2 łyżeczki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szpinak dokładnie opłucz i wysusz. Cebulę obierz i pokrój w kostkę.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej margarynę i zeszklij pokrojoną cebulę, po chwili dodaj szpinak. Smaż 1 minutę.

**KROK 3:** Śmietanę wlej do szpinaku. Dokładnie wymieszaj. Wszystko zagotuj i przełóż na talerz.

Smacznego!

