



## Dorsz gotowany na parze

★★★★★ (11)

🕒 10 minut +

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>69.60 kcal</b> 3.48%	🐔 Białko <b>16.34 g</b> 32.68%	📦 Węglowod. <b>0.07 g</b> 0.03%	🍷 Tłuszcze <b>0.30 g</b> 0.43%	🌾 Błonnik <b>0.00 g</b> 0%	<b>GDA</b> <b>3.48 %</b>
--	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150g
- Sok z cytryny - 1.5g (½ łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Filety z dorsza ułóż w miseczce, skrop sokiem z cytryny i odstaw na 15 minut do lodówki.

**KROK 2:** W garnku do gotowania na parze ułóż dorsza i gotuj do miękkości.

Smacznego!

