



Pasta do smarowania z kalafiora, kaszy jaglanej i fasoli

★★★★★(1)



30 minut



2 osoby

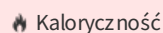


łatwy

Wartości odżywcze

400 kcal / 1 porcję (306 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

130.83 kcal

6.54%



Białko

4.63 g

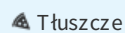
9.26%



Węglowod.

16.30 g

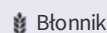
6.04%



Tłuszcze

5.53 g

7.9%



Błonnik

1.83 g

7.32%

GDA

6.54%



Składniki

- Kalafior - 150g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Fasola biała, konserwowa - 100g
- Kasza jaglana sucha - 80g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Kmin rzymski - 3g (1/2 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj do miękkości kaszę jaglaną. Zalej mlekiem kalafiora, dopełnij wodą by pokryć go całkowicie. Gotuj do miękkości, odcedź.

KROK 2. Do ugotowanego, jeszcze ciepłego kalafiora dodaj masło, kaszę jaglaną i białą fasolę z puszki. Wsyp przyprawy i czosnek.

KROK 3. Blenduj do uzyskania jednolitej gładkiej masy.

Serwuj z ulubionym pieczywem lub świeżymi warzywami :)

