



Brokuły gotowane

★★★★★ (9)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

27 kcal / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

27.00 kcal

1.35%



Białko

3.00 g

6%



Węglowod.

5.20 g

1.93%



Tłuszcze

0.40 g

0.57%



Błonnik

2.50 g

10%

GDA

1.35 %



Składniki

- Brokuły - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuła dokładnie opłucz i podziel na różyczki (nie odcinaj ogonków, zawierają bardzo dużo cennego błonnika).

KROK 2: Różyczki wrzuć do gotującej się, osolonej wody i gotuj aż będą miękkie, ale nie rozpadające się (al dente). Pamiętaj, aby nie przykrywać garnka, gdyż brokuły tracą swój ładny kolor.

KROK 3: Po ugotowaniu odcedź i przełóż na talerz.

Serwuj jako przekąskę do dipu lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

