



Szpinak zasmażany

★★★★★(4)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

107 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

