



## Brokuły gotowane

★★★★★ (9)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**27 kcal** / 1 porcję (100 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>27.00 kcal</b> 1.35%	🥩 Białko <b>3.00 g</b> 6%	🍞 Węglowod. <b>5.20 g</b> 1.93%	🍷 Tłuszcze <b>0.40 g</b> 0.57%	🌾 Błonnik <b>2.50 g</b> 10%	<b>GDA</b> <b>1.35 %</b>
--	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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 stracą swój ładny kolor.

**KROK 3:** Po ugotowaniu odcedź i przełóż na talerz.

Serwuj jako przekąskę do dipu lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

