



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 stracą swój ładny kolor.

KROK 3: Po ugotowaniu odcedź i przełóż na talerz.

Serwuj jako przekąskę do dipu lub dodatek do obiadu.

Smacznego!

