

Brokuły i kalafior z sosem śmietanowym

Sos śmietanowy z dodatkiem bogatego w przeciwutleniacze soku marchewkowego jest równie zdrowy, jak podane z nim warzywa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

125 ml soku marchewkowego

3 łyżki kwaśnej śmietany

150 g różyczek brokułu

210 g różyczek kalafiora

PRZYGOTOWANIE:

1) Doprowadzić do wrzenia sok marchewkowy w małym rondlu. Gotować 8 minut na dużym ogniu, by o połowę zmniejszył objętość. Zestawić z ognia. Dodać śmietanę. Energicznie wymieszać sos.

2) Gotować na parze różyczki brokułu i kalafiora około 5 minut, aż zmiękną, lecz wciąż pozostaną jędrne. Przełożyć na półmisek. Podawać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 56 kcal, 3,5 g białka, 3 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 4 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 0,01 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock