

# Szparagi z sezamem

Zdrowe i pożywne danie? Tylko szparagi z sezamem! Dodatkowym plusem jest bardzo proste przygotowanie i jeszcze szybsze wykonanie!

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

450 g szparagów  
1 ząbek czosnku, posiekany  
2 łyżki masła  
1/2 szklanki wywaru drobiowego  
1 łyżka sezamu, uprażonego

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Podsmażyć szparagi i czosnek na maśle na patelni. Wlać wywar i doprowadzić do wrzenia. Przykryć i gotować 5 minut, aż szparagi zmiękną.
- 2) Przełożyć na półmisek. Posypać sezamem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 78 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 15 mg cholesterolu, 192 mg sodu, 3 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*