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