

# Zapiekanka z kukurydzy i brokułów

Pożywna zapiekanka z kukurydzy i brokułów. To dobry pomysł na posiłek dla wybrednych dzieci. Szczególnie, że jego przygotowanie jest bardzo łatwe.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 min

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

250 g mrożonych brokułów, rozmrożonych  
420 g kukurydzy z puszki, zmiksowanej na purée  
1 jajko  
210 g bułki tartej  
100 g masła, roztopionego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce brokuły z kukurydzą i jajkiem. Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Wymieszać bułkę tartą z masłem, posypać brokuły.

2) Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 269 kcal, 18 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 76 mg cholesterolu, 605 mg sodu, 25 g węglowodanów, 3 g błonnika, 5 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*