

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