

LOW-CARB FŐÉTELEK

Cukkini főzelék

Egyszerű, krémes cukkini főzelék, ami pár hozzávalóból pillanatok alatt elkészül. Könnyű köret vagy önálló fogás, amit akár egy kis pörkölttel is tálalhatsz. 😊

Mennyiség: 1-2 adag

52,9
kcal

2,8 g felszívódó szénhidrát

1,5 g Rost

1,3 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 kisebb cukkini
- 1 evőkanál vaj
- 1–2 evőkanál víz
- Só
- Bors
- 1 evőkanál tejszín
- 1 evőkanál tejszín
- 1 teáskanál Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Reszeld le a cukkinit, majd párold meg a vajon 1–2 evőkanál víz hozzáadásával, fedő alatt.
2. Sózd és borsozd ízlés szerint.
3. Keverd össze a tejszín és a tejszínt a Fibriya Univerzális Rostmixszel, majd keverd a megpárolt cukkinihez.
4. Forrald össze néhány perc alatt, amíg kellemesen krémes állagú lesz.
5. Tálald ízlés szerinti feltéttel, például pörkölttel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	52,9 kcal	151,4 kcal
Energia	220,0 kJ	629,7 kJ
Zsír	3,7 g	10,6 g
– amelyből telített zsírsavak	2,1 g	6,1 g
Szénhidrát	2,8 g	8,0 g
– amelyből cukrok	1,9 g	5,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,8 g	8,0 g
Rost	1,5 g	4,2 g
Fehérje	1,3 g	3,7 g
Só	0,4 g	1,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)