




Parowane warzywa z łubinem

 healthy-dreams


Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

łubin - 4 łyżka

szparagi - 5 szt.

marchew - 1/2 szt.

zielona fasolka szparagowa - 50 g

szpinak - 1 garść

rukola - 1 garść

brokuł - 100 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew obieramy, kroimy w paski, parujemy razem ze szparagami, brokułem i fasolką. W pudełeczku umieszczamy szpinak z rukolą, dodajemy uparowane warzywa i łubin.