

# Брокколи с чесноком



На 100 грамм:  
Калорийность: **65,71 ккал.**  
Белки: **2,3 г.**  
Жиры: **4,87 г.**  
Углеводы: **4,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-s-chesnokom/>

## **Ингредиенты:**

- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 выдавленных зубчика чеснока
- 300 грамм брокколи
- 1/2 стакана воды

## **Приготовление:**

Налейте в сковороду оливковое масло и разогрейте. Обжаривайте чеснок, помешивая, в течение 1 минуты. Положите брокколи и обжаривайте 2-3 минуты. Добавьте воду, накройте крышкой и готовьте еще 2 минуты. Перемешайте и подавайте.