

# Vařená špalda



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 20min , Porce: 2

**448** kalorií , **0 g** cukrů , **2 g** tuků , **18 g** bílkovin

**Autor:** Peta S

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/varena-spalda>

## Příprava

Špaldu propláchneme a dáme vařit do hrnce s osolenou vodou asi na 20 minut, ke konci bez pokličky aby se nám vyvařila voda.

### ▫ Tip k receptu

Výborná příloha, velmi zdravá a sytá. Taky může sloužit k oživení jídelníčku, sice ji znaly naše babičky ale pro nás je to "exotika".

## Ingredience

- 125 g špaldy
- špetka soli
- 250 ml vody

## Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá slečna, Příloha

