



Makaron świderki z pesto

★★★★★ (16)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

144 kcal / 1 porcję (105 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

137.06 kcal

6.85%



Białko

4.76 g

9.52%



Węglowod.

19.98 g

7.4%



Tłuszcze

4.42 g

6.31%



Błonnik

1.76 g

7.04%

GDA

6.85 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 75g
- Zielone pesto z bazylii - 30g (1 ½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż na talerz, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj.

*Podawaj ze świeżym pomidorem, udekorowane listkami bazyli.

Smacznego!

