



Makaron świderki z pesto i pomidorem

★★★★★ (12)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

106.21 kcal

5.31%



Białko

3.99 g

7.98%



Węglowod.

16.97 g

6.29%



Tłuszcze

2.72 g

3.89%



Błonnik

1.70 g

6.8%

GDA

5.31 %



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (łyżka stołowa)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Pomidorki umyj i przekrój na połówki (możesz użyć zwykłego pomidora, pokrój go na ćwiartki).**KROK 3:** Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż do miseczki, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj. Dodaj pomidorki.

*Podawaj udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!

