



Pasta pomidorowo-koperkowa

★★★★★ (5)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

131 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 118.14 kcal 5.91%	Białko 14.93 g 29.86%	Węglowod. 6.59 g 2.44%	Tłuszcze 3.79 g 5.41%	Błonnik 0.72 g 2.88%	GDA 5.91 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 80g (4 łyżki stołowe)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ser rozdrobnij widelcem, dodaj koncentrat i posiekany koperek. Całość wymieszaj.

KROK 2: Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Podawaj na kromce chleba z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

