



Pasta pomidorowo-koperkowa "light"

★★★★★ (3)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

103 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
93.52 kcal	15.73 g	6.44 g	0.75 g	0.72 g	4.68 %
4.68%	31.46%	2.39%	1.07%	2.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 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 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!

