



Pasta pomidorowa z kaszą jaglaną

★★★★★ (6)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

730 kcal / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
273.49 kcal	3.78 g	22.20 g	19.33 g	0.69 g	13.67%
13.67%	7.56%	8.22%	27.61%	2.76%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Pomidor suszony - 70g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 100g (10 łyżek stołowych)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj na sypko według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu..

KROK 2: W kielichu blendera umieść wszystkie składniki i zblenduj na gładką masę.

*Pasta świetnie smakuje na świeżym, żytym chlebie posypana siekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

