



Pasta orzechowa z pietruszką

★★★★★ (6)



7 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

149 kcal / 1 porcję (33 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

448.72 kcal

22.44%



Białko

8.94 g

17.88%



Węglowod.

13.37 g

4.95%



Tłuszcze

42.50 g

60.71%



Błonnik

4.40 g

17.6%

GDA

22.44%



Składniki

- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do blendera wrzucić orzechy (uprażone wcześniej przez kilka minut na patelni), natkę pietruszki i czosnek. Miksować kilka minut, a następnie dodać kilka szczypt soli, sok z cytryny, wymieszać.

KROK 2: Dodać oliwę stopniowo miksując by masa nabrała formy gładkiej smarownej pasty.

Smacznego!

