



Makaron penne ze szpinakiem

★★★★★ (17)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

302 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.35 kcal

5.67%



Białko

5.45 g

10.9%



Węglowod.

16.79 g

6.22%



Tłuszcze

3.15 g

4.5%



Błonnik

2.37 g

9.48%

GDA

5.67%



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 80g
- Szpinak, mrożony - 150g
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Parmezan zetrzyj na tarce o cienkich oczkach. Możesz zetrzeć więcej i odłożyć do lodówki na inną okazję.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i przez chwilę podsmaż go. Uważaj, aby się nie spalił, bo nabierze gorzkiego smaku. Dodaj szpinak i podduś około 5 minut. Wlej śmietanę (opcjonalnie jogurt naturalny), zamieszaj. I duś kolejne 5 minut. Potrawę możesz doprawić szczyptą gałki muskatowej.**KROK 4:** Do ugotowanego makaronu dodaj szpinak z patelni i delikatnie wymieszaj. Przełóż na talerz.

*Podawaj udekorowane startym parmezanem i kolorowym pieprzem.

Smacznego!

