



Makaron świderki z pesto

★★★★★ (16)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

144 kcal / 1 porcję (105 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 137.06 kcal 6.85% | Białko 4.76 g 9.52% | Węglowod. 19.98 g 7.4% | Tłuszcze 4.42 g 6.31% | Błonnik 1.76 g 7.04% | GDA 6.85 % |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 75g
- Zielone pesto z bazylii - 30g (1 ½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż na talerz, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj.

*Podawaj ze świeżym pomidorem, udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!

