



## Makaron świderki z pesto

★★★★★ (16)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**144 kcal** / 1 porcję (105 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>137.06 kcal</b> 6.85%	🥩 Białko <b>4.76 g</b> 9.52%	📦 Węglowod. <b>19.98 g</b> 7.4%	🍷 Tłuszcze <b>4.42 g</b> 6.31%	🌾 Błonnik <b>1.76 g</b> 7.04%	<b>GDA</b> <b>6.85 %</b>
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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!

