



Makaron świderki z pesto i pomidorem

★★★★★ (12)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 106.21 kcal 5.31%	Białko 3.99 g 7.98%	Węglowod. 16.97 g 6.29%	Tłuszcze 2.72 g 3.89%	Błonnik 1.70 g 6.8%	GDA 5.31 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (tyżka słoć)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Pomidorki umyj i przekrój na półki (możesz użyć wykłosego pomidora, pokrój go na ćwiartki).**KROK 3:** Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż do miski, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj. Dodaj pomidorki.

*Podawaj udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!

