



Pasta pomidorowo-koperkowa

★★★★★(5)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

131 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 118.14 kcal 5.91%	🥩 Białko 14.93 g 29.86%	🍞 Węglowod. 6.59 g 2.44%	🍷 Tłuszcze 3.79 g 5.41%	🌾 Błonnik 0.72 g 2.88%	GDA 5.91 %
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨🍳 Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 80g (4 łyżki stołowe)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Koperk siekany - 8g (łyżka stołowa)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ser rozdrobnij widelcem, dodaj koncentrat i posiekany koperk. Całość wymieszaj.

KROK 2: Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Podawaj na kromce chleba z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

