



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pasta z makreli z twarogiem "light"



Pasta z makreli z twarogiem "light"

★★★★★ (6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (347 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 100.40 kcal 5.02%	🍲 Białko 10.37 g 20.74%	📦 Węglowod. 4.25 g 1.57%	🍷 Tłuszcze 4.95 g 7.07%	🌾 Błonnik 0.59 g 2.36%	GDA 5.02 %
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Makrela, wędzona - 100g (2/3 sztuki)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Twaróg lekki 0% - 60g (2 plasterki)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 40g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso makreli oddziel od ości i skóry, przełóż do miseczki i razem z twarogiem rozgnieć widelcem. Dodaj posiekaną cebulę, natkę i ogórki pokrojone z kostką.

KROK 2: Musztardę wymieszaj z jogurtem, dopraw solą i pieprzem. Dodaj do makreli i całość wymieszaj. Odstaw do lodówki na pół godziny.

*Podawaj jako samodzielnie danie lub dodatek do pieczywa.

Smacznego!

