



## Pasta z ciecierzycy

★★★★★ (15)

35 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**536 kcal** / 1 porcję (464 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>115.57 kcal</b> 5.78%	Białko <b>3.78 g</b> 7.56%	Węglowod. <b>13.81 g</b> 5.11%	Tłuszcze <b>5.95 g</b> 8.5%	Błonnik <b>1.95 g</b> 7.8%	<b>GDA</b> <b>5.78%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ciecierzycę odsącz z zalewy i wrzucić do miski. Paprykę umyć i podpiec w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 20 minut.

**KROK 2:** Obierz upieczoną paprykę i miąższ przełóż do miski z ciecierzycą. Dodaj pomidory, czosnek, oliwę z oliwek (możesz wykorzystać zalewę z pomidorów), całość zmiksuj na jednolitą masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

\*Podawaj jako dodatek do kanapek.

Smacznego!

