



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)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ser rozdrobnij widelcem, dodaj koncentrat i posiekany koperek. 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!

