



Makaron świderki z serem i truskawkami

★★★★★ (10)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
90.69 kcal
4.53%

🥚 Białko
7.35 g
14.7%

🍞 Węglowod.
10.97 g
4.06%

🐟 Tłuszcze
2.11 g
3.01%

🌾 Błonnik
1.09 g
4.36%

GDA
4.53 %



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 40g
- Serek wiejski - 140g (7 łyżek stołowych)
- Truskawki mrożone - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).

KROK 2: Truskawki zmiksuj w blenderze na puszysty mus (możesz zastąpić je mrożonymi malinami lub jagodami).

KROK 3: Makaron połącz z serem, całość polej musem truskawkowym.

*Danie możesz udekorować świeżymi truskawkami.

Smacznego!

