



Makaron penne z pesto, rukolą i pomidorami

★★★★★ (16)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

331 kcal / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

145.37 kcal

7.27%



Białko

5.98 g

11.96%



Węglowod.

17.92 g

6.64%



Tłuszcze

5.93 g

8.47%



Błonnik

2.01 g

8.04%

GDA

7.27%



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidor koktajlowy - 100g (5 sztuk)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Rukolę umyj i osusz (zamiast rukoli możesz użyć świeżej bazylii). Pomidorki koktajlowe dokładnie opłucz i pokrój na ćwiartki.

KROK 3: Słonecznik podpraż na suchej patelni, pilnuj czasu, aby ziarna się nie przypaliły.

KROK 4: W misce lub na talerzu połącz ugotowany makaron z pesto, rukolą i pomidorkami. Delikatnie wymieszaj. Posyp parmezanem i uprażonymi pestkami słonecznika.

Smacznego!

