



Pasta pomidorowo-koperkowa "light"

★★★★★ (3)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

103 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

93.52 kcal

4.68%



Białko

15.73 g

31.46%



Węglowod.

6.44 g

2.39%



Tłuszcze

0.75 g

1.07%



Błonnik

0.72 g

2.88%

GDA

4.68 %



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 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 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!

