



Spaghetti z krewetkami

★★★★★ (13)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

237 kcal / 1 porcję (154 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

154.08 kcal

7.7%



Białko

10.80 g

21.6%



Węglowod.

16.63 g

6.16%



Tłuszcze

4.78 g

6.83%



Błonnik

1.83 g

7.32%

GDA

7.7%



Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 100g
- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Cytryna - 20g (2 plastery)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Spaghetti ugotuj al dente.**KROK 2:** Krewetki zalej letnią wodą, aby rozmroziły się.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż posiekany czosnek, dodaj masło i krewetki. Smaż chwilę.**KROK 4:** Na patelni wymieszaj krewetki z makaronem, posyp posiekaną natką pietruszki, Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem.

*Podawaj z plasterkiem cytryny.

Smacznego!

