



## Pasta orzechowa z pietruszką

★★★★★ (6)



7 minut



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

149 kcal / 1 porcję (33 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 448.72 kcal  | 8.94 g | 13.37 g   | 42.50 g  | 4.40 g  | 22.44 %    |
| 22.44%       | 17.88% | 4.95%     | 60.71%   | 17.6%   |            |



## Składniki

- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do blendera wrzucić orzechy (uprażone wcześniej przez kilka minut na patelni), natkę pietruszki i czosnek. Miksować kilka minut, a następnie dodać kilka szczypt soli, sok z cytryny, wymieszać.

**KROK 2:** Dodaj oliwę stopniowo miksując by masa nabrała formy gładkiej smarownej pasty.

Smacznego!

