



Makaron świderki z pesto i pomidorem

★★★★★ (12)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 106.21 kcal 5.31%	🥚 Białko 3.99 g 7.98%	🍞 Węglowod. 16.97 g 6.29%	🍖 Tłuszcze 2.72 g 3.89%	🌾 Błonnik 1.70 g 6.8%	GDA 5.31 %
--	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (łyżka stołowa)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Pomidorki umyj i przekrój na połówki (możesz użyć zwykłego pomidora, pokrój go na ćwiartki).**KROK 3:** Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż do miseczki, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj. Dodaj pomidorki.

*Podawaj udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!

