



Makaron świderki z serkiem i truskawkami

★★★★★ (10)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

90.69 kcal

4.53%



Białko

7.35 g

14.7%



Węglowod.

10.97 g

4.06%



Tłuszcze

2.11 g

3.01%



Błonnik

1.09 g

4.36%

GDA

4.53 %



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 40g
- Serek wiejski - 140g (7 łyżek stołowych)
- Truskawki mrożone - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Truskawki zmiksuj w blenderze na puszysty mus (możesz zastąpić je mrożonymi malinami lub jagodami).**KROK 3:** Makaron połącz z serkiem, całość polej musem truskawkowym.

*Danie możesz udekorować świeżymi truskawkami.

Smacznego!

