



Pasta z makreli

★★★★★ (17)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

227 kcal / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

118.67 kcal

5.93%



Białko

8.71 g

17.42%



Węglowod.

2.94 g

1.09%



Tłuszcze

8.17 g

11.67%



Błonnik

0.47 g

1.88%

GDA

5.93 %



Składniki

- Makrela, wędzona - 50g (½ sztuki)
- Ser twarogowy chudy - 20g (łyżka stołowa)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Majonez - 10g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Ogórek kiszony - 60g (sztućca)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makrelę oddziel od ości i skóry, przełóż do miseczki i roznieć widelcem razem z serem twarogowym.

KROK 2: Cebulę i ogórka pokrój w kostkę, dodaj do miski. Połącz z majonezem zmieszonym z jogurtem. Całość bardzo dokładnie wymieszaj. Posyp natką pietruszki.

*Podawaj na kromce ulubionego pieczywa z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

