



Sałatka makaronowa z serem feta

★★★★★ (7)



15 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

353 kcal / 1 porcję (165 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

214.07 kcal

10.7%



Białko

9.86 g

19.72%



Węglowod.

18.52 g

6.86%



Tłuszcze

11.69 g

16.7%



Błonnik

2.13 g

8.52%

GDA

10.7%



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 50g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (łyżka stołowa)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu). Po ugotowaniu odcedź. I wymieszaj z pesto.

KROK 2: Fetę pokrój w kosteczkę, oliwki przekrój na pół i dodaj do makaronu.

KROK 3: Rukolę opłucz, wysusz i dodaj do sałatki.

KROK 4: Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni i posyp nimi sałatkę.

Smacznego!

