



Pasta z makreli z twarogiem "light"

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (347 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.40 kcal

5.02%



Białko

10.37 g

20.74%



Węglowod.

4.25 g

1.57%



Tłuszcze

4.95 g

7.07%



Błonnik

0.59 g

2.36%

GDA

5.02 %



Składniki

- Makrela, wędzona - 100g (2/3 sztuki)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Twaróg lekki 0% - 60g (2 plasterki)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztućca)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 40g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso makreli oddziel od ości i skóry, przełóż do miseczki i razem z twarogiem roznieć widelcem. Dodaj posiekaną cebulę, natkę i ogórki pokrojone z kostką.

KROK 2: Musztardę wymieszaj z jogurtem, dopraw solą i pieprzem. Dodaj do makreli i całość wymieszaj. Odstaw do lodówki na pół godziny.

*Podawaj jako samodzielne danie lub dodatek do pieczywa.

Smacznego!

