



Pasta pomidorowa z kaszą jaglaną

★★★★★ (6)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

730 kcal / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

273.49 kcal

13.67%



Białko

3.78 g

7.56%



Węglowod.

22.20 g

8.22%



Tłuszcze

19.33 g

27.61%



Błonnik

0.69 g

2.76%

GDA

13.67%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Pomidor suszony - 70g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 100g (10 łyżek stołowych)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj na sypko według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu..

KROK 2: W kielichu blendera umieść wszystkie składniki i zblenduj na gładką masę.

*Pasta świetnie smakuje na świeżym, żytnim chlebie posypana siekanym szczypiorkiem.

Smacznego!

