



Makaron świderki z pesto

★★★★★ (16)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

144 kcal / 1 porcję (105 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 137.06 kcal 6.85%	🥩 Białko 4.76 g 9.52%	🍞 Węglowod. 19.98 g 7.4%	🍷 Tłuszcze 4.42 g 6.31%	🌾 Błonnik 1.76 g 7.04%	GDA 6.85 %
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 75g
- Zielone pesto z bazylii - 30g (1 ½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).

KROK 2: Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż na talerz, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj.

*Podawaj ze świeżym pomidorem, udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!

