



## Makaron świderki z pesto i pomidorem

★★★★★ (12)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**159 kcal** / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>106.21 kcal</b> 5.31%	🥩 Białko <b>3.99 g</b> 7.98%	📦 Węglowod. <b>16.97 g</b> 6.29%	🍷 Tłuszcze <b>2.72 g</b> 3.89%	🌾 Błonnik <b>1.70 g</b> 6.8%	<b>GDA</b> <b>5.31 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (tyż kasz ołowa)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Pomidorki umyj i przekrój na połówki (możesz użyć wykłosego pomidora, pokrój go na ćwiartki).

**KROK 3:** Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż do miseczki, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj. Dodaj pomidorki.

\*Podawaj udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!

