



## Makaron penne z pesto, rukolą i pomidorami

★★★★★ (16)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**331 kcal** / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 145.37 kcal 7.27%	<b>Białko</b> 5.98 g 11.96%	<b>Węglowod.</b> 17.92 g 6.64%	<b>Tłuszcze</b> 5.93 g 8.47%	<b>Błonnik</b> 2.01 g 8.04%	<b>GDA</b> 7.27%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------



### Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidor koktajlowy - 100g (5 sztuk)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Rukolę umyj i osusz (zamiast rukoli możesz użyć świeżej bazylii). Pomidorki koktajlowe dokładnie opłucz i przekrój na ćwiartki.

**KROK 3:** Słonecznik podpraż na suchej patelni, pilnuj czasu, aby ziarna się nie przypaliły.

**KROK 4:** W misce lub na talerzu połącz ugotowany makaron z pesto, rukolą i pomidorkami. Delikatnie wymieszaj. Posyp parmezanem i uprażonymi pestkami słonecznika.

Smacznego!

