



Sałatka makaronowa z serem feta

★★★★★ (7)

15 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

353 kcal / 1 porcję (165 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 214.07 kcal 10.7%	Białko 9.86 g 19.72%	Węglowod. 18.52 g 6.86%	Tłuszcze 11.69 g 16.7%	Błonnik 2.13 g 8.52%	GDA 10.7%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 50g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (łyżka stołowa)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu). Po ugotowaniu odcedź. I wymieszaj z pesto.

KROK 2: Fetę pokrój w kosteczkę, oliwki przekrój na pół i dodaj do makaronu.

KROK 3: Rukolę optucz, wysusz i dodaj do sałatki.

KROK 4: Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni i posyp nimi sałatkę.

Smacznego!

