



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pasta z makreli z twarogiem "light"



## Pasta z makreli z twarogiem "light"

★★★★★ (6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**348 kcal** / 1 porcję (347 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>100.40 kcal</b> 5.02%	🥩 Białko <b>10.37 g</b> 20.74%	🍞 Węglowod. <b>4.25 g</b> 1.57%	🍷 Tłuszcze <b>4.95 g</b> 7.07%	🌾 Błonnik <b>0.59 g</b> 2.36%	<b>GDA</b> <b>5.02 %</b>
---	--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Makrela, wędzona - 100g (2/3 sztuki)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Twaróg lekki 0% - 60g (2 plastry)
- Ogórek kiszony - 60g (sztuka)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 40g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso makreli oddziel od ości i skóry, przetóż do miseczki razem z twarogiem rozgnieć widelcem. Dodaj posiekaną cebulę, natkę i ogórki pokrojone z kostkę.

**KROK 2:** Musztardę wymieszaj z jogurtem, dopraw solą i pieprzem. Dodaj do makreli i całość wymieszaj. Odstaw do lodówki na pół godziny.

\*Podawaj jako samodzielnie danie lub dodatek do pieczywa.

Smacznego!

