Pasta pomidorowo-koperkowa "light"

(3)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

103 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
93.52 kcal	**15.73** g	**6.44** g	**0.75** g	**0.72** g	**4.68** %
4.68%	31.46%	2.39%	1.07%	2.88%	

Składniki

- Ser twarogowy chudy - 80g (4 łyżki stołowe)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ser rozdrobnij widelcem, dodaj koncentrat i koperek. Całość wymieszaj.

KROK 2: Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Podawaj na kromce chleba z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję