



## Pasta pomidorowo-koperkowa "light"

★★★★★(3)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**103 kcal** / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 93.52 kcal 4.68%	🥩 Białko 15.73 g 31.46%	🍞 Węglowod. 6.44 g 2.39%	🍷 Tłuszcze 0.75 g 1.07%	🌾 Błonnik 0.72 g 2.88%	<b>GDA</b> <b>4.68%</b>
---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 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 koperk. 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!

