



## Spaghetti z krewetkami

★★★★★ (13)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**237 kcal** / 1 porcję (154 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>154.08 kcal</b> 7.7%	Białko <b>10.80 g</b> 21.6%	Węglowod. <b>16.63 g</b> 6.16%	Tłuszcze <b>4.78 g</b> 6.83%	Błonnik <b>1.83 g</b> 7.32%	<b>GDA</b> <b>7.7%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 100g
- Krewetki tygrysie mrożone - 150g (10 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Cytryna - 20g (2 plastery)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Spaghetti ugotuj al dente.**KROK 2:** Krewetki zalej letnią wodą, aby rozmroziły się.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż posiekany czosnek, dodaj masło i krewetki. Smaż chwilę.**KROK 4:** Na patelni wymieszaj krewetki z makaronem, posyp posiekaną natką pietruszki, Dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem.

\*Podawaj z plasterkiem cytryny.

Smacznego!

