



Pasta orzechowa z pietruszką

★★★★★ (6)

7 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

149 kcal / 1 porcję (33 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 448.72 kcal 22.44%	Białko 8.94 g 17.88%	Węglowod. 13.37 g 4.95%	Tłuszcze 42.50 g 60.71%	Błonnik 4.40 g 17.6%	GDA 22.44%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do blendera wrzuć orzechy (uprażone wcześniej przez kilka minut na patelni), natkę pietruszki i czosnek. Miksuj kilka minut, a następnie dodaj kilka szczypt soli, sok z cytryny, wymieszasz.

KROK 2: Dodaj oliwę stopniowo miksując by masa nabrała formy gładkiej smarownej pasty.

Smacznego!

