



Makaron świderki z serem i truskawkami

★★★★★ (10)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 90.69 kcal 4.53%	🥩 Białko 7.35 g 14.7%	📦 Węglowod. 10.97 g 4.06%	🍷 Tłuszcze 2.11 g 3.01%	🌾 Błonnik 1.09 g 4.36%	GDA 4.53 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 40g
- Serek wiejski - 140g (7 łyżek stołowych)
- Truskawki mrożone - 60g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).

KROK 2: Truskawki zmiksuj w blenderze na puszysty mus (możesz zastąpić je mrożonymi malinami lub jagodami).

KROK 3: Makaron połącz z serem, całość polej musem truskawkowym.

*Danie możesz udekorować świeżymi truskawkami.

Smacznego!

