



Pasta z makreli

★★★★★ (17)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

227 kcal / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 118.67 kcal 5.93%	Białko 8.71 g 17.42%	Węglowod. 2.94 g 1.09%	Tłuszcze 8.17 g 11.67%	Błonnik 0.47 g 1.88%	GDA 5.93%
---	-----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------



Składniki

- Makrela, wędzona - 50g (½ sztuki)
- Ser twarogowy chudy - 20g (łyżka stołowa)
- Cebula czerwona - 20g (¼ sztuki)
- Majonez - 10g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztućka)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makrelę oddziel od ości i skóry, przełóż do miseczki i rozgnieć widelcem razem z serem twarogowym.

KROK 2: Cebulę i ogórka pokrój w kostkę, dodaj do miski. Połącz z majonezem zmieszonym z jogurtem. Całość bardzo dokładnie wymieszaj. Posyp natką pietruszki.

*Podawaj na kromce ulubionego pieczywa z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

