



Makaron penne z pesto, rukolą i pomidorami

★★★★★ (16)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

331 kcal / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 145.37 kcal 7.27%	Białko 5.98 g 11.96%	Węglowod. 17.92 g 6.64%	Tłuszcze 5.93 g 8.47%	Błonnik 2.01 g 8.04%	GDA 7.27%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------



Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidor koktajlowy - 100g (5 sztuk)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Rukolę umyj i osusz (zamiast rukoli możesz użyć świeżej bazylii). Pomidorki koktajlowe dokładnie optucz i przekrój na ćwiartki.

KROK 3: Słonecznik podpraż na suchej patelni, pilnuj czasu, aby ziarna się nie przypaliły.

KROK 4: W misce lub na talerzu połącz ugotowany makaron z pesto, rukolą i pomidorkami. Delikatnie wymieszaj. Posyp parmezanem i uprażonymi pestkami słonecznika.

Smacznego!

