



Sałatka makaronowa z serem feta

★★★★★ (7)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

353 kcal / 1 porcję (165 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 214.07 kcal 10.7% | 🍲 Białko 9.86 g 19.72% | 📦 Węglowod. 18.52 g 6.86% | 🍷 Tłuszcze 11.69 g 16.7% | 🌾 Błonnik 2.13 g 8.52% | GDA 10.7% |
|--|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|

👨🍳 Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 50g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (łyżka stołowa)
- Ser Feta - 50g (porcja)
- Oliwki czarne marynowane - 15g (6 sztuk)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Słonecznik, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu). Po ugotowaniu odcedź. I wymieszaj z pesto.

KROK 2: Fetę pokrój w kosteczkę, oliwki przekrój na pół i dodaj do makaronu.

KROK 3: Rukolę opłucz, wysusz i dodaj do sałatki.

KROK 4: Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni i posyp nimi sałatkę.

Smacznego!

