



Pasta pomidorowo-koperkowa "light"

★★★★★(3)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

103 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 93.52 kcal 4.68%	🥩 Białko 15.73 g 31.46%	🍞 Węglowod. 6.44 g 2.39%	🍷 Tłuszcze 0.75 g 1.07%	🌾 Błonnik 0.72 g 2.88%	GDA 4.68%
---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

👨🍳 Składniki

- Ser twarogowy chudy - 80g (4 łyżki stołowe)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ser rozdrobnij widelcem, dodaj koncentrat i koperk. Całość wymieszaj.

KROK 2: Możesz doprawić do smaku solą o obniżonej zawartości sodu i białym pieprzem.

*Podawaj na kromce chleba z dodatkiem świeżych warzyw.

Smacznego!

