



## Pasta orzechowa z pietruszką

★★★★★ (6)

7 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**149 kcal** / 1 porcję (33 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>448.72 kcal</b> 22.44%	Białko <b>8.94 g</b> 17.88%	Węglowod. <b>13.37 g</b> 4.95%	Tłuszcze <b>42.50 g</b> 60.71%	Błonnik <b>4.40 g</b> 17.6%	<b>GDA</b> <b>22.44%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Orzechy włoskie - 60g (15 szt uk)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do blendera wrzuć orzechy (uprażone wcześniej przez kilka minut na patelni), natkę pietruszki i czosnek. Miksuj kilka minut, a następnie dodaj kilka szczypt soli, sok z cytryny, wymieszasz.

**KROK 2:** Dodaj oliwę stopniowo miksując by masa nabrała formy gładkiej smarownej pasty.

Smacznego!

