



## Pasta pomidorowo-koperkowa

★★★★★(5)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**131 kcal** / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>118.14 kcal</b> 5.91%	Białko <b>14.93 g</b> 29.86%	Węglowod. <b>6.59 g</b> 2.44%	Tłuszcze <b>3.79 g</b> 5.41%	Błonnik <b>0.72 g</b> 2.88%	<b>GDA</b> <b>5.91 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

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

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ser rozdrobnij widelcem, dodaj koncentrat i posiekany 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!*

