



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Makaron penne ze szpinakiem



Makaron penne ze szpinakiem

★★★★★ (17)

🕒 15 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

302 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 113.35 kcal 5.67%	🥩 Białko 5.45 g 10.9%	🍞 Węglowod. 16.79 g 6.22%	👄 Tłuszcze 3.15 g 4.5%	🌾 Błonnik 2.37 g 9.48%	GDA 5.67%
--	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 80g
- Szpinak, mrożony - 150g
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)
- Oliwa z oliwek - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Parmezan zetrzyj na tarce o cienkich oczkach. Możesz zetrzeć więcej i odłożyć do lodówki na inną okazję.**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i przez chwilę podsmaż go. Uważaj, aby się nie spalił, bo nabierze gorzkiego smaku. Dodaj szpinak i podduś około 5 minut. Wlej śmietanę (opcjonalnie jogurt naturalny), zamieszaj. I duś kolejne 5 minut. Potrawę możesz doprawić szczyptą gałki muszkatołowej.**KROK 4:** Do ugotowanego makaronu dodaj szpinak z patelni i delikatnie wymieszaj. Przetóż na talerz.

*Podawaj udekorowane startym parmezanem i kolorowym pieprzem.

Smacznego!

