



## Makaron świderki z pesto i pomidorem

★★★★★ (12)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**159 kcal** / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                             |                                  |                                      |                                    |                                  |                             |
|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>106.21 kcal</b><br>5.31% | Białko<br><b>3.99 g</b><br>7.98% | Węglowod.<br><b>16.97 g</b><br>6.29% | Tłuszcze<br><b>2.72 g</b><br>3.89% | Błonnik<br><b>1.70 g</b><br>6.8% | <b>GDA</b><br><b>5.31 %</b> |
|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|



### Składniki

- Makaron pełnoziarnisty świderki, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 20g (tyżka stołowa)
- Pomidor koktajlowy - 60g (3 sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).**KROK 2:** Pomidorki umyj i przekrój na połówki (możesz użyć zwykłego pomidora, pokrój go na ćwiartki).**KROK 3:** Ugotowany i jeszcze ciepły makaron przełóż do miseczki, połącz z pesto i dokładnie wymieszaj. Dodaj pomidorki.

\*Podawaj udekorowane listkami bazylii.

Smacznego!

