



## Makaron penne z pesto, rukolą i pomidorami

★★★★★ (16)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**331 kcal** / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                   |                                      |                                    |                                   |                            |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>145.37 kcal</b><br>7.27% | Białko<br><b>5.98 g</b><br>11.96% | Węglowod.<br><b>17.92 g</b><br>6.64% | Tłuszcze<br><b>5.93 g</b><br>8.47% | Błonnik<br><b>2.01 g</b><br>8.04% | <b>GDA</b><br><b>7.27%</b> |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 70g
- Zielone pesto z bazylii - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Rukola - 10g (½ garści)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidor koktajlowy - 100g (5 sztuk)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron razowy ugotuj al dente (według instrukcji na opakowaniu).

**KROK 2:** Rukolę umyj i osusz (zamiast rukoli możesz użyć świeżej bazylii). Pomidorki koktajlowe dokładnie opłucz i przekrój na ćwiartki.

**KROK 3:** Słonecznik podpraż na suchej patelni, pilnuj czasu, aby ziarna się nie przypaliły.

**KROK 4:** W misce lub na talerzu połącz ugotowany makaron z pesto, rukolą i pomidorkami. Delikatnie wymieszaj. Posyp parmezanem i uprażonymi pestkami słonecznika.

Smacznego!

