# Rosół z makaronem

(8)

15 minut | 1 osoba | łatwy

## Wartości odżywcze

**214 kcal** / 1 porcję (371 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| **57.76** kcal | **4.98** g | **5.44** g | **1.61** g | **0.47** g | **2.89** % |
| 2.89% | 9.96% | 2.01% | 2.3% | 1.88% | |

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 300g (1 ½ szklanki)
- Makaron bezjajeczny z semoliny nitki - 20g
- Marchew - 45g
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

**KROK 2:** W wywarze ugotuj marchew.

**KROK 3:** Makaron przełóż do talerza lub miseczki, dodaj ugotowaną i pokrojoną w plasterki marchew, całość zalej rosołem. Udekoruj posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję