



Pasta z makreli z twarogiem "light"

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (347 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.40 kcal 5.02%	Białko 10.37 g 20.74%	Węglowod. 4.25 g 1.57%	Tłuszcze 4.95 g 7.07%	Błonnik 0.59 g 2.36%	GDA 5.02 %
--------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Makrela, wędzona - 100g (2/3 sztuki)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Twaróg lekki 0% - 60g (2 plasterki)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Musztarda - 20g (łyżka stołowa)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 40g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mięso makreli oddziel od ości i skóry, przełóż do miseczki i razem z twarogiem roznieć widelcem. Dodaj posiekaną cebulę, natkę i ogórki pokrojone z kostkę.

KROK 2: Musztardę wymieszaj z jogurtem, dopraw solą i pieprzem. Dodaj do makreli i całość wymieszaj. Odstaw do lodówki na pół godziny.

*Podawaj jako samodzielnie danie lub dodatek do pieczywa.

Smacznego!

