

## MAKARON Z TUŃCZYKIEM



BEZ DODATKU  
CUKRU



15 min



### SKŁADNIKI

#### JADŁOSPIS 1400 KCAL

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 0,6 opak. tuńczyka w oliwie z oliwek, NIXE   | 60g |
| 3 garście szpinaku                           | 75g |
| 3 plastry papryki czerwonej                  | 90g |
| makaron pełnoziarnisty rurki, COMBINE        | 35g |
| 1 łyżka jogurtu naturalnego kremowego, Pilos | 25g |
| 1 ząbek czosnku                              | 5g  |
| sól, pieprz, oregano                         |     |

415 kcal B: 17,5g W: 32,6g T: 23,8g



7,70 zł

#### JADŁOSPIS 1600 KCAL

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 0,6 opak. tuńczyka w oliwie z oliwek, NIXE   | 60g |
| 3 garście szpinaku                           | 75g |
| 3 plastry papryki czerwonej                  | 90g |
| makaron pełnoziarnisty rurki, COMBINE        | 55g |
| 1 łyżka jogurtu naturalnego kremowego, Pilos | 25g |
| 1 ząbek czosnku                              | 5g  |
| sól, pieprz, oregano                         |     |

484 kcal B: 20,3g W: 44,8g T: 24,4g



7,90 zł

#### JADŁOSPIS 1800 KCAL

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 0,6 opak. tuńczyka w oliwie z oliwek, NIXE   | 60g |
| 3 garście szpinaku                           | 75g |
| 3 plastry papryki czerwonej                  | 90g |
| makaron pełnoziarnisty rurki, COMBINE        | 65g |
| 2 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos | 50g |
| 1 ząbek czosnku                              | 5g  |
| sól, pieprz, oregano                         |     |

537 kcal B: 22,9g W: 52,3g T: 25,4g



8,10 zł

### PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu (al dente).
2. Na rozgrzaną patelnię wyłożyć tuńczyka, pokrojoną paprykę i szpinak. Podsmażyć przez 5 min. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i ugotowany makaron. Podsmażać jeszcze przez 3 min. Po tym czasie dodać jogurt i wszystko wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i oregano.