

MAKARON Z ZIELONYM PESTO



BEZ DODATKU
CUKRU



15 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/4 opak. pesto zielonego z oliwą z oliwek, Chef Select	30g
makaron pełnoziarnisty, COMBINE	30g
10 pomidorków truskawkowych	100g
filet z kurczaka	70g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
sól, pieprz, oregano	

420 kcal B: 21,5g W: 23,9g T: 26,3g

5,54 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1/4 opak. pesto zielonego z oliwą z oliwek, Chef Select	30g
makaron pełnoziarnisty, COMBINE	45g
10 pomidorków truskawkowych	100g
filet z kurczaka	70g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
sól, pieprz, oregano	

472 kcal B: 23,6g W: 33g T: 26,7g

5,68 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/4 opak. pesto zielonego z oliwą z oliwek, Chef Select	30g
makaron pełnoziarnisty, COMBINE	65g
10 pomidorków truskawkowych	100g
filet z kurczaka	70g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
sól, pieprz, oregano	

541 kcal B: 26,4g W: 45,2g T: 27,3g

5,88 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. (al dente)
2. Kurczaka pokroić w kostkę. Doprawić solą, pieprzem i oregano.
3. Na patelni rozgrzać oliwę. Usmażyć kurczaka. Następnie dodać przekrojone na pół pomidorki oraz ugotowany makaron. Smażyć przez 2 min. Na koniec dodać pesto i wymieszać.