

MAKARON Z TRUSKAWKAMI



BEZ DODATKU
CUKRU



10 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

makaron pełnoziarnisty, COMBINO	60g
1 szkl. mrożonych truskawek	150g
1/2 opak. twarogu półtłustego	125g
1 łyżka erytrolu	10g

423 kcal B: 32,8g W: 62,5g T: 8,2g

4,62 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

makaron pełnoziarnisty, COMBINO	65g
1 szkl. mrożonych truskawek	150g
3/5 opak. twarogu półtłustego	150g
1 łyżka erytrolu	10g

473 kcal B: 38,2g W: 66,5g T: 9,5g

5,01 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1 makaron pełnoziarnisty, COMBINO	85g
1 szkl. mrożonych truskawek	150g
3/5 opak. twarogu półtłustego	150g
1 łyżka erytrolu	10g

542 kcal B: 41g W: 78,7g T: 10,1g

5,21 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Truskawki zmiksować z twarogiem i erytrole. Powstałym musem polać ugotowany makaron.