

ZAPIEKANKA MAKARONOWA



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



30 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

mięso wieprzowe mielone z szynki	75g
makaron pełnoziarnisty, COMBINO	40g
1/4 puszki pomidorów krojonych, Baresa	100g
4 pieczarki	80g
1 ząbek czosnku	5g
sól, pieprz, bazylia	

287 kcal B: 24,5g W: 30,7g T: 6,9g

4,36 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

mięso wieprzowe mielone z szynki	100g
makaron pełnoziarnisty, COMBINO	40g
1/4 puszki pomidorów krojonych, Baresa	100g
4 pieczarki	80g
1 ząbek czosnku	5g
sól, pieprz, bazylia	

323 kcal B: 29,6g W: 30,7g T: 8,6g

4,94 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

mięso wieprzowe mielone z szynki	125g
makaron pełnoziarnisty, COMBINO	40g
1/4 puszki pomidorów krojonych, Baresa	100g
4 pieczarki	80g
1 ząbek czosnku	5g
sól, pieprz, bazylia	

359 kcal B: 34,7g W: 30,7g T: 10,4g

5,51 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu (al dente). Odcedzić i przełożyć do naczynia żaroodpornego.
2. Mięso doprawić solą i pieprzem. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i wymieszać. Wyłożyć na makaron.
3. Pieczarki pokroić w cienkie plastry i wyłożyć na mięso.
4. Na pieczarki wyłożyć pomidory w puszcze doprawione solą i suszoną bazylią.
5. Całość piec w temp 200st. przez 20min.