

MAKARON Z DYNIA I FETA



BEZ DODATKU
CUKRU



30 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

dynia	100g
makaron pełnoziarnisty, COMBINO	40g
3 pomidory suszone w oleju, Baresa	30g
1,5 plastra sera kanapkowo-sałatkowego, półtłustego, Favita	30g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1,5 łyżki pestek dyni	15g
sól, pieprz	

416 kcal B: 16,6g W: 37,2g T: 21,7g

3,94 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

dynia	100g
makaron pełnoziarnisty, COMBINO	60g
3 pomidory suszone w oleju, Baresa	30g
1,5 plastra sera kanapkowo-sałatkowego, półtłustego, Favita	30g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1,5 łyżki pestek dyni	15g
sól, pieprz	

486 kcal B: 19,4g W: 49,4g T: 22,3g

4,13 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

dynia	100g
makaron pełnoziarnisty, COMBINO	70g
3 pomidory suszone w oleju, Baresa	30g
2 plastry sera kanapkowo-sałatkowego, półtłustego, Favita	40g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1,5 łyżki pestek dyni	15g
sól, pieprz	

541 kcal B: 22,5g W: 55,6g T: 24,2g

4,42 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię pokroić w kostkę. Piec w temp. 200st. przez 15 min. (aż będzie miękka). Obrąć ze skórki.
2. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu (al dente).
3. Pomidory i fetę pokroić w kostkę.
4. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojone pomidory, dynię i makaron. Smażyć przez 2 min. Na koniec dodać ser feta. Całość wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Posypać z wierzchu pestkami dyni.