

Sałatka makaronowa z pesto i mozzarellą

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 399 kcal \ B-18 g \ T-21 g \ W-34 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 180 kcal \ B-8 g \ T-9 g \ W-16 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 1 szklanka (80 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (180 g)
- ✓ ser mozzarella, mini – 6 sztuk (62 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 5 sztuk (40 g)
- ✓ pesto z bazylii – 1 łyżka (20 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

Makaron ugotuj al dente. Słonecznik podpraż na patelni. Wszystkie składniki przełóż do miski. Dopraw, skrop oliwą i wymieszaj. Zjedz od razu lub zapakuj do pudełka (jeśli sałatkę chcesz zjeść za kilka godzin, oliwę dodaj dopiero przed spożyciem).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-z-pesto-i-mozzarella/>