

Sałatka makaronowa z tuńczykiem i szpinakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 503 kcal \ B-25 g \ T-25 g \ W-43 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 170 kcal \ B-8 g \ T-8 g \ W-15 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 2 szklanki (160 g)
- ✓ tuńczyk w sosie własnym – 2 opak. (160 g)
- ✓ szpinak, świeży – 2 garście (50 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (250 g)
- ✓ suszone pomidory – 6 sztuk (60 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (20 g)
- ✓ ser feta – 1/4 opakowania (50 g)
- ✓ bazylia – 1 garść
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al'dente. Tuńczyka odsącz. Szpinak pokrój, pomidorki poprzekrajaj. Suszone pomidory, awokado i cebulę pokrój w kostkę. Bazylię posiekaj.
2. Przygotuj dressing: w słoiczku wymieszaj oliwę, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, musztardę, sól i pieprz.
3. Wszystkie składniki umieść w dużej misce, dodaj dressing, wymieszaj i podawaj.
4. Jeśli sałatkę chcesz zabrać na wynos, sos zapakuj osobno i użyj go bezpośrednio przed jedzeniem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-z-tunczykiem-i-szpinakiem/>