

Fit carbonara

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 464 kcal \ B-27 g \ T-13 g \ W-59 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g carbonary: 259 kcal \ B-15 g \ T-7 g \ W-33 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ szynka szwarcwaldzka – 4 plastry (44 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ makaron spaghetti – 1/3 opakowania (160 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ ser parmezan, tarty – 2 łyżki (20 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente. Jaja wybij do miseczki, dopraw solą i roztrzep.
2. Szynkę pokrój drobno i podsmaż na patelni. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i natkę pietruszki. Smaż chwilę i dodaj gorący makaron. Dopraw pieprzem.
3. Patelnię ściągnij z palnika, dodaj ser i wlej masę jajeczną. Bardzo szybko i sprawnie wymieszaj i przełóż na talerze. Jaja nie powinny się ścinać!

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/fit-carbonara/>