

Makaron z twarogiem i owocami

Makaron z twarogiem i owocami jest danie, które powinno być jedzone jako 2 lub 3 posiłek. Posiłek zawiera energetyczną porcję węglowodanów oraz białka, będącego budulcem dla mięśni. Brązowy makaron jest bogaty w błonnik oraz zalicza się do produktów o niskim indeksie glikemicznym co sprawia, że jest polecany dla osób dbających o sylwetkę oraz dla cukrzyków. Ograniczenie tłuszczu poprzez zastosowanie twarogu chudego ograniczy kaloryczność dania, natomiast dodatek oleju lnianego dostarczy cenne kwasy tłuszczowe Omega 3.

60g brązowy makaronu- najlepiej z pszenicy twardej durum z mielonymi otrębami
150g chudego twarogu
2g (łyżka) oleju lnianego lub oliwy z oliwek
20g jogurtu naturalnego bez tłuszczu
100 -150g owoców
odtłuszczone mleko
słodzik sypki

Do wrzącej wody wkładamy 60 gramów brązowego makaronu i gotujemy go 8-10 minut. Możemy wykorzystać biały makaron, ale należy zwrócić szczególną uwagę aby był ugotowany na wpół twardo. Zanim ugotuje się makaron przygotowujemy twaróg i owoce. Do twarogu dodajemy łyżeczkę oleju lnianego i rozdrabniamy go. Jeśli twaróg nadal jest zbyt suchy, można dodać odtłuszczone mleko lub jogurt. Zwolennicy słodkości, mogą dodać 1 łyżeczkę słodzika. Następnie do twarogu dodajemy ugotowany makaron i około 100 -150 gramów owoców. Całość polewamy naturalnym, odtłuszczonym jogurtem.

Wartość energetyczna makaronu z twarogiem i owocami:

404 kcal

37 gramów białka

68 gramów węglowodanów

3 gramy tłuszczu

