

Makaron z wędzonym łososiem
danie węglowodanowo - białkowe

Gotujemy makaron razowy lub biały z pszenicy durum. Najlepszy smakowo będzie brązowy makaron włoski. W tym czasie podsmażamy czosnek, cebulę i szpinak, a na sam koniec dodajemy suszone pomidory i ugotowany na wpół twardo makaron. Następnie wykładamy na talerz i dodajemy wędzonego łososa.

Wartość energetyczna 1 porcji - 395 kcal

Węglowodany – 37,7

Białko – 29,42

Tłuszcz -14,45