

Makaron z kremowym sosem orzechowym

Orzechy włoskie stanowią podstawę tego kremowego sosu, przypominającego pesto. Jest on tak pyszny, że aż trudno uwierzyć, że nie przyrządzono go z tłustej śmietanki. Najlepiej podawać go z makaronem razowym. To pyszne danie bogate w błonnik i kwasy tłuszczowe omega-3 z pewnością przypadnie ci do gustu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g makaronu spaghetti
1 szklanka orzechów włoskich, uprażonych
1-3 ząbków czosnku, wyciśnięte
1/4 szklanki listków bazylii
2 łyżki oliwy z oliwek
1/2 szklanki chudego mleka zgęszczonego
1/4 szklanki utartego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ugotować makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu.
- 2) Tymczasem w mikserze utrzeć orzechy z czosnkiem i bazylią. Wlać oliwę i mleko. Ucierać jeszcze przez chwilę.
- 3) Wymieszać sos z makaronem i posypać serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 479 kcal, 16 g białka, 49 g węglowodanów, 4 g błonnika, 26 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 9 mg cholesterolu, 115 mg soli