Makaron z sosem bez gotowania

Surowe świeże warzywa, w przeciwieństwie do gotowanych, nie tracą witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

27 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g makaronu fusilli
1 cukinia, pokrojona w kostkę wielkości 1/2 cm
1 żółta papryka, bez nasion, pokrojona w kostkę wielkości 1/2 cm
2 duże pomidory, pokrojone w kostkę wielkości 1/2 cm
2 łyżki oliwy z oliwek
4 łyżki świeżej bazylii, grubo posiekanej
3/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
2 łyżki parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.

2) Włożyć do dużej salaterki cukinię, paprykę, pomidory. Dodać oliwę, bazylię, sól, pieprz i parmezan.

3) Odcedzić makaron, przełożyć do salaterki i starannie wymieszać z warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 321 kcal, 12 g białka, 9 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 50 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,9 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock